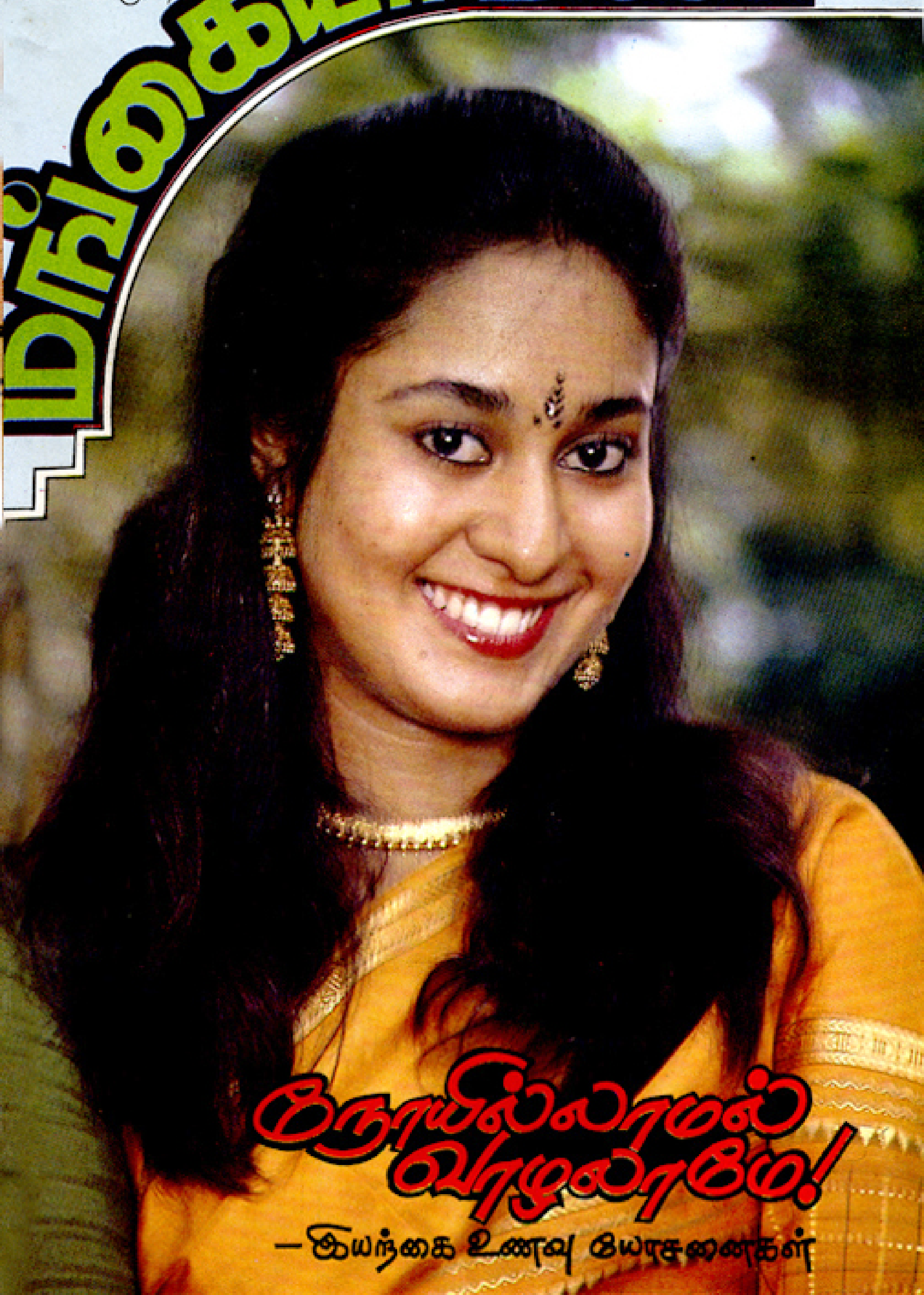
மங்கையர் மலர்

ANGAYAR MALAR
கஸ்ட் '93 ரூ. 7/-



நோயில்லாமல் வாழலாமே!

— இயற்கை உணவு யோசனைகள்

''சொட்டு நீலத்துடன்'' வழங்கப்படும் இலவசப் பரிசுகள் என்றுமே என்னைக் கவர்ந்தது இல்லை.



பொதுவாக ஒரு பொருளை நுகர்வோர் நிராகரிக்கும்போது, அதன் தயாரிப்பாளர் தனது விற்பனைக்கு கைகொடுக்க, பயன்படுபவையே இந்த இலவசப் பரிசுகள் :

ஆனால் 'உஜாலா'வின் சிறப்பே தனி

நமக்கு தேக்கரண்டி அளவுகள் தேவை யில்லை?

உஜாலாவின் நான்கு ''துளிகளே'' போதும் ஒரு லிட்டர் நீருக்கு.

உபயோகிப்பவர்களுக்கு

உஜாலாவின் ஒவ்வொரு துளியும் துணிகளில் நிரந்தரமான வெண்மையை உண்டாக்கி மனதில் நிறைந்த திருப்தியை தருகிறது. நீரில் எளிதாக கரைந்து துணிகளின் இழைகளில் உடனடியாக உறிஞ்சப்பட்டு இன்டென்ட் ஆக்ஷன் மூலம் ஒரே சீராக பரவும் தன்மையை உடையது. உடைகளின் அழுக்கை நீக்கி துணிகளுக்கு பளபளப்பான வெண்மையை தருகின்றது.
ORAL TOXICITY TEST சோதனை மற்றும் SKIN IRITATION TEST சோதனையில் சருமத்திற்கு எந்த கேடுதலையும் உண்டாக்காது என்ற சான்றிதழ் பெற்றது உஜாலா. இது ஜோதி லேபரட்டரியின் ஒரு சிறந்த தயாரிப்பு ஆகும்.



JYOTHY LABORATORIES
Marketing Office:
44, Shivshakthi Ind. Estate, Marol,
Bombay-400 059.
Regd. Office: Sreekrishna Nagar
Bombay-400 066.

உஜாலா

தாயைத் தேடி

வி.ராஜாராம்

ராதா பிறந்தகம் வந்திருக்கிறாள்.

ராதா பிறந்தகம் வந்து, இந்தப் பத்து நாளில் நிலைக் கண்ணாடி பொட்டு வைத்துக் கொண்டிருந்தது; கோத்ரெஜ் பீரோ பொட்டு வைத்துக் கொண்டிருந்தது; பாத்ரூம் கதவு பொட்டு வைத்துக் கொண்டிருந்தது.

ராதாவின் அண்ணன் சிவராமன் நிலைக்கண்ணாடியிலிருந்த அந்த ஸ்டிக்கர் பொட்டை எடுத்துத் தன் நெற்றியில் ஒட்டிக் கொண்டு அழகு பார்த்தான்.

''என்னடா, அலங்காரம் தூள் பறக்குது?'' பின்னாலிருந்து ராதா சிரித்தபடியே கேட்க, சிவராமன் ''சின்ன சின்ன ஆசை'' என்று பாடிக் கொண்டே பொட்டைத் தன் நெற்றியிலிருந்து உரித்து கண்ணாடியிலேயே ஒட்டினான்.

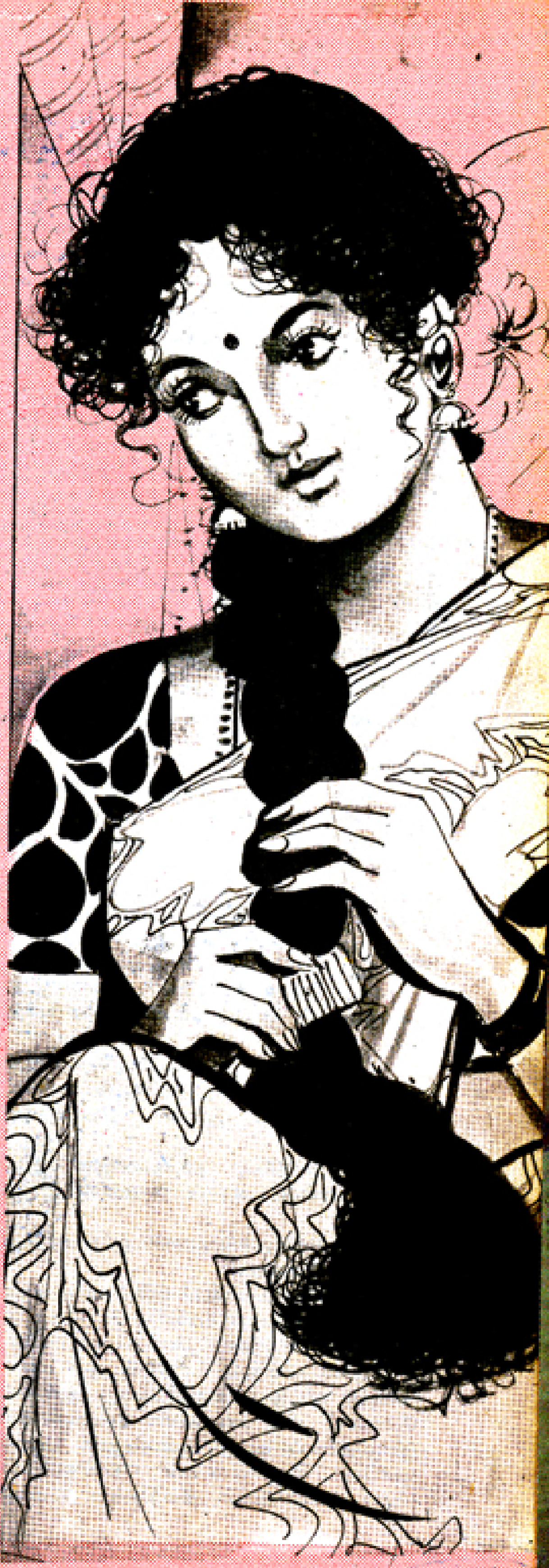
பின் திரும்பி, ''எப்ப பாக்கிங் பண்ண ஆரம்பிக்கணும்?'' என்றான்.

ராதா, ''இல்லடா. நான் இன்னிக்குப் போறதா இல்லை'' என்றாள்.

சிவராமனுக்கு ஆச்சரியமாய் போயிற்று. இது இரண்டாம் முறை. முந்தா நாளும் இது போல்தான் கிளம்பி விட்டு கடைசியில் போகவில்லை.

ராதாவிற்குக் காட்பாடியில் புகுந்த வீடு. தாம்பரத்திலிருந்து வேலூருக்குப் பஸ் பிடித்துப் போய் அங்கிருந்து காட்பாடிக்குத் தனியாகவே போய் விடுவாள்.

காட்பாடியில் அவள் கணவனும், மாமனாரும் மட்டும்தான். மாமியார் போய்ச் சேர்ந்து விட்டாள். வேறு யாரும் இல்லை. இந்த நிலையில் அவர்களைத் தனியாய் விட்டு விட்டு இங்கே வந்து பத்து நாளாய் உட்கார்ந்திருக்கிறாள். இப்போது ஊருக்குப் போகாமல் நாளை,



தக்காளி 'ஜாம்'



தக்காளிப் பழம் இப்போது மலிவாகக் கிடைக்கிறது. இல்லத்தரசிகள் தக்காளி 'ஜாம்' பண்ணி வைத்துக் கொள்வது வழக்கம். 'ஜாம்' பண்ண தக்காளியை வெந்நீரில் போட்டுத் தோலை உரித்துப் பண்ணுவதைவிட தோலும் வீணாகாமல் சுவையும் குறையாமல் இப்படிச் செய்யலாமே? நன்கு பழுத்த தக்காளிப் பழங்களை நன்றாக அலம்பி, குக்கரில் போட்டு, தண்ணீரே விடாமல் 3 அல்லது 4 'விசில்' வரும்வரை வேக விட்டு, பிறகு சூடு ஆறியதும் வெந்த பழங்களை 'மிக்ஸி'யில் ஒரு ஓட்டு ஓட்டி அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை ஒரு டம்ளரில் அளந்து கொள்ளவும். 1 டம்ளர் ஜூஸுக்கு 1/2 அல்லது 3/4 டம்ளர் சர்க்கரை என்ற கணக்கில் வாணலியில் அளந்து போட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு சர்க்கரை முழுவதும் கரைந்ததும் அரைத்த தக்காளி ஜூஸை விட்டு ஜாம் பதம் வரும்வரை கிளறி இறக்கி, ஆறியபின் பாட்டிலில் அடைத்து வைத்தால் எத்தனை நாட்கள் ஆனாலும் கெடாதிருக்கும். சப்பாத்தி, ப்ரெட், தோசை எதற்கு வேண்டுமானாலும் தொட்டுக் கொள்ளவும் சௌகரியமாயிருக்கும்.

- நிர்மலா ரமணி

மறுநாள் என்று தள்ளிப் போட வேறு செய்கிறாள்.

என்ன ஆயிற்று இவளுக்கு. சிவராமனுக்கு வியப்பாக இருந்தது. ராதா படித்தவள். புத்திசாலி. ஏதோ காரணத்தினால்தான் அவள் போக மறுக்கிறாள் என்பது புரிந்தது.

''ஏன், என்ன ஆச்சு உனக்கு? இன்னிக்குப் போறதா நேத்து சொன்னியே?''

''ஆமாம். நேத்து அப்படி சொன்னேன், இப்ப இப்படி சொல்றேன், அதுக்கென்ன?''

ராதா கோபப்பட்டாள். சிவராமனுக்குக் குடைந்து கேட்க வேண்டுமென புரிந்தது.

''ஏன்டி, உனக்கோ மாமியாரோ, நாத்தனாரோ இல்லை. அப்புறம் என்ன, அங்கே போய் ஜாலியா இருக்க வேண்டியதுதானே.''

''மாமியாரோ, நாத்தனாரோ இல்லாட்டி என்ன, அதான் மாமனார் இருக்காரே.''

மாமனாரா? சிவராமன் ஆச்சரியத்தின் உச்சிக்கே போனான்.

ராதாவின் மாமனார் ஒல்லியாய், ஒடிசலாய், அப்பாவியாய் வாசலில் சேர் போட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு பேப்பர் படிப்பார். டி.வி.யில் வயலும் வாழ்வும் பார்ப்பார். பக்கத்து வீட்டு சேஷாத்ரியோடு அரசியல் பேசுவார். பின் சாயங்கால வேளைகளில் இருவருமாய் ஓடப் பிள்ளையார் கோயிலுக்கோ செல்லியம்மன் கோயிலுக்கோ போய் வருவார்கள். இடரென்று கிளம்பி பாலாஜி தியேட்டரில் சினிமாவிற்கும் போவார்கள்.

அவரால் ராதாவிற்கு என்ன தொந்திரவு வரும் என்பதை சிவராமனால் யூகிக்க முடியவில்லை.

''மாமனார் என்னடி கொடுமைப் படுத்தறார் உன்னை?'' என்று கேட்டான்.

''அதையேன் கேட்கறே. நான் அடிமைதான் அவருக்கு. காலைல எழுந்தா பல் தேய்க்க தண்ணி எடுத்து வைக்கணும். வந்ததும் காப்பிக் கொண்டு போய் கையில கொடுக்கணும். குளிக்க வெந்நீர் போட்டுக் கொடுக்கணும். குளிக்கறதுக்கும், சாப்பிடறதுக்கும் வருந்தி வருந்தி அழைக்கணும். துணிமணி எடுத்து வைக்கணும். ஏதாவது சாமான் எடுத்தா, எடுத்த இடம், வச்சா வச்ச இடம். நான்தான் காணோம், காணோம்னு வீடு முழுக்க தேடிண்டு இருப்பேன். தொந்தரவெல்லாம் சொல்லி மாளாது.''

சிவராமனுக்கு ராதாவின் கோணம் புரிந்தது. மெல்ல, நிறுத்தி நிதானமாக ஆரம்பித்தான். அவளுக்குப் புரியவைக்க அடிப்படைக்குப் போனான்.

''ராதா, இப்ப இருக்கிற சூழ்நிலைல ஆம்பளைய நம்பி பொம்பளைங்க இருக்காங்களா, இல்லை பொம்பளைங்களை நம்பி ஆம்பளைங்க இருக்காங்களா. சொல்லு பார்க்கலாம்.''

''இதென்ன கேள்வி. ஆம்பளைங்களை நம்பித்தான் பொம்பளைங்க இருக்காங்க. சின்ன வயசுல அப்பாவை நம்பி. அப்புறம் புருஷனை நம்பி. வயசானப்புறம் பையனை

நம்பி. இப்படியேதான் எங்க வாழ்க்கை போயிட்டிருக்கு'' என்றாள் ராதா அலுப்பு டன்.

''அங்கதான் எல்லோரும் தப்புப் பண்றீங்க. அதெல்லாம் அந்தக் காலம். இப்ப பெண்கள் வேலைக்குப் போக ஆரம் பிச்ச பின்னால, ஆம்பளைங்க பிடியி லேர்ந்து மெல்ல வெளியே வந்துக்கிட்டு இருக்காங்க. ஆனால் ஆம்பளைங்கதான் இன்னும் பொம்பளைங்க பிடியில மாட்டிக் கிட்டு இருக்காங்க.''

''ஆம்பளைங்க மாட்டிக்கிட்டு இருக் காங்களா, யார் சொன்னது?''

''ஆமாம் ராதா. பெண்களுக்கு வெளி வாழ்க்கை பழகிப் போன அளவுக்கு ஆண் களுக்கு இன்னும் வீட்டு வாழ்க்கை பழ கலை. நீ சொன்ன மாதிரி ஆணும் பெண்ணை நம்பித்தான் வாழறான். சின்ன வயசுல அம்மாவை நம்பி. அப்புறம் மனைவியை நம்பி. கடைசி காலத்துல மனைவி போய்ட்டா மட்டும் கொஞ்சம் மாறுதல். அவன் மகளை நம்பியில்லை, மரு மகளை நம்பி வாழறான். ஏன்னா நம்ம சமு தாய அமைப்பு அப்படி.''

ராதாவிற்கு ஏதோ புரிவது போல இருந் தது. சிவராமன் தொடர்ந்தான்.

''நம்ம வீட்டையே எடுத்துக்க. இப்ப அப்பா பத்து நாள் வெளியூர் போனா அம்மா பாட்டுக்கு இருக்கா. அதே சமயம், அம்மா பத்து நாள் போகட்டும். அப்பா நிலை குலைஞ்சு போயிடுவா. ஒரு அம்மா, மூணுபொண் ணுங்கன்னு ஒரு குடும்பத்தைப் பத்து வரு ஷம் வாழச் சொல்லு. அது வாழும். ஆனா, ஒரு அப்பா, மூணு பையன்னு ஒரு குடும் பத்தை ரெண்டு வருஷம் வாழச் சொல்லு. மூலைக்கொண்ணா ஓடும்.''

ராதாவிற்குக் குழப்பமாய் இருந்தது.

''இருக்கட்டும். அதுக்காக தன்னாலான காரியத்தைக் கூடவா செய்துக்கக் கூடாது. இப்படி என்னை அடிமை மாதிரியா நடத் தறது?''

''இந்த இடத்துலதான் நீ என்னை சரியா புரிஞ்சுக்கணும். நாளைக்கே உனக்கு ஒரு பையன் பொறந்தா அவனுக்கு வேண் டியதெல்லாம் செய்வ. அடிமை அது. இதுன்னு பேச மாட்டே. இந்தத் தாய்மை சுகம் பழகிப் போய் அவன் என்ன பண்ணு வான் தெரியுமா. சாகிற வரைக்கும் தனக்கு நெருக்கமாகும் பெண்களிடம் எல்லாம் தன் தாயைத் தேடிக்கிட்டே இருப்பான். மனைவிகிட்ட, சகோதரிகிட்டே, மகள் கிட்டே, மருமகள்கிட்டேன்னு தாயைத் தேடிக்கிட்டேதான் இருப்பான். இதனால தன்னோட வேலையைத் தானே செஞ்சுக்க மாட்டேன்னு அடம்பிடிப்பான். நீங்க பொம்பளைங்கதான் இப்படிப் பழக்கப் படுத்தி விட்டுட்டீங்க. இதையும் நீங்களே மாத்தலாம். கொஞ்சம் கொஞ்சமா சரி பண்ணலாம். இப்ப நீ இப்படி பத்து நாள் விட்டுட்டு வந்ததே அவங்களுக்குப் பெரிய தண்டனைதான். உன்னோட அருமை இப் பவே அவங்களுக்கு நல்லா புரிஞ்சிருக் கும்.''

ராதா ஒன்றும் பேசாமல் யோசித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

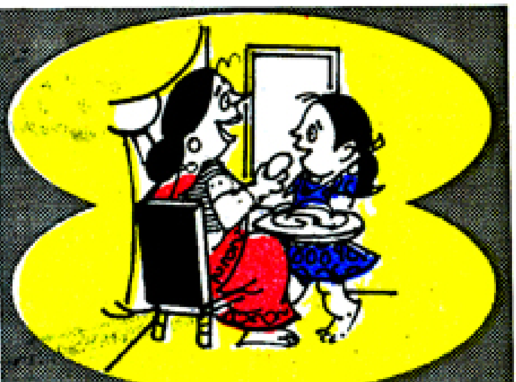
''அதான் இப்பல்லாம் சுமங்கலி யாகப் போகணும்னு பொம்பளைங்க வேண்டிய காலம் போய், சுமங்கலனாகப் போகணும்னு ஆம்பளைங்க வேண்டிக்க ஆரம்பிச்சுட்டாங்க. எல்லாம் உன்னை மாதிரி மருமகள்களுக்கு பயந்துக்கிட்டு தான்'' என்று சிரித்தான் சிவராமன்.

ராதா சிரிக்கவில்லை. அவன் பொறுப்பு அவளுக்குத் தெரிந்தது. 'அம்மா, அம்மா' என்று அழுகின்ற இரண்டு குழந்தைகள் மனதில் தோன்றின. அம்மாவைக் காணாத பயமும், தவிப்பும் கண்ணில் தெரிய கண் ணீரோடு அவை துடிப்பது போலத் தெரிந் தது.

ராதா சட்டென்று, ''நான் இன்னிக்கே ஊருக்குப் போறேன்டா'' என்று சொன்ன போது சிவராமனுக்கு வியப்பாய் இருக்க வில்லை.

உருளைக் கிழங்கை முழுதாக வேக வைத்து, கொப்பரைத் துருவியில் துருவி, உப்புப் போட்டு, எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து, கடுகு, சீரகம் தாளித்து, சிறு குழந்தைகளுக்குச் சாதத்துடன் கொடுக்கலாம். நல்ல சத்து. எளிதில் ஜீரண மாகும்.

— பார்வதி



எவ்வளவு ஆரோக்கிய பானங்களுமே உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டச் சத்து தருகின்றன. எவ்வளவு என்பது தான் கேள்வி?





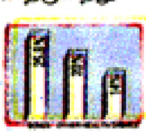
சரியான கேள்வி. வழக்கமான ஆரோக்கிய பானங்கள் இதில் கொஞ்சம், அதில் கொஞ்சமாக சத்துக்களைத் தருகின்றன. ஆனால் அது போதுமா? குறிப்பாக வேலையிலும் விளையாட்டிலும் மிக அதிகச் சக்தியைச் செலவிட வேண்டிய உங்கள் குழந்தை. ஆரோக்கியமாகவும் வலுவாகவும் வளர்ந்திட ஆரோக்கிய பானம் அதிகச் சக்தி தரவேண்டும் அல்லவா?

அறிமுகப்படுத்துகிறோம் நெஸ்லே போனஸ்



குழந்தை ஊட்டச் சத்தில் சர்வதேச நிபுணர்களான நெஸ்லேயின் சிறப்பான தயாரிப்பு புதிய போனஸ். வளரும் குழந்தைக்கு வேண்டிய—கொழுப்புச் சத்து, கார்போ ஹைட்ரேட்ஸ், நார்ப் பொருட்கள், வைட்டமின்கள், கால்ஷியம், மினரல்கள், கூடுதல் புரோட்டீன் ஆகிய ஊட்டச் சத்துக்கள் அடங்கியது.

போனஸ் கூடுதல் புரோட்டீன் தருகிறது



சில ஆரோக்கிய பானங்களில் உள்ளதை விட இரு மடங்கு அதிக புரோட்டீன்—33.8% கொண்டது போனஸ். இரண்டு தம்ளர் போனஸ் குடித்தாலே போதும் தினசரி புரோட்டீன் தேவையில் பாதி கிடைத்து விடுகிறது.*

கூடுதல் புரோட்டீன், அதிக வளர்ச்சி



தரமான புரோட்டீன்கள் உடம்பின் தசைத் திசுக்களையும் முக்கிய திரவங்களையும் உருவாக்குகின்றன. எனவே, புரோட்டீன் செறிந்த உணவைக் குழந்தைகளுக்குத் தரவேண்டும் என்கிறார் டாக்டர். தரமான புரோட்டீன் இயற்கையாக உள்ள சோயாவில் இருந்து போனஸ் தயாரிக்கப்படுகிறது. அது உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், வலுவாகவும் வளர உதவுகிறது.

பாலின் சத்தான நற்பயன்கள்

பாலின் கிரீம் சத்து முழுமையாக உள்ள போனஸ், மிகவும் துடிப்பான குழந்தைகளுக்குக் கூட சக்தி தருகிறது. எலும்புகளும் பற்களும் வலுவாக வளர்வதற்கு இன்றியமையாத கால்ஷியமும் இதில் உள்ளது.

குழந்தைக்குப் பிரியமான சுவை

தன்னிகரற்ற போனஸ் சுவையை உங்கள் குழந்தை எந்த நேரமும் விரும்பும். ஏற்கனவே இனிப்பூட்டப்பட்டது. என்றாலும், சிறிது சர்க்கரை சேர்த்தால் சுவை அதிகரிக்கும்.

நீங்களும் விரும்புவீர்கள்

ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் 3 டேபிள்ஸ்பூன் போனஸ் கலந்தாலே போதும். கட்டியோ பசையோ இல்லை. சுலபத்தில் ஆரோக்கிய பானம் தயார். பாலுடனும் போனஸ் கலக்கலாம்.

விலை பற்றிக் கவலை வேண்டாம். நீங்கள் வாங்கக் கூடிய விலைதான்.





புதிய நெஸ்லே போனஸ், கூடுதல் புரோட்டீனுடன். உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டச் சத்து அதிகம் தேவைப்படும்போது, அதிகம் அளிக்கும் ஆரோக்கிய பானம் தர வேண்டாமா?

* 46% of protein requirement for age group 4-6 years. (ICMR Report 1992)

புதிய யுகத்தின் ஆரோக்கிய பானம்.

Mudra:NES:0035-TML

வரதக்ஷிணை பற்றி மஹா பெரியவாள்

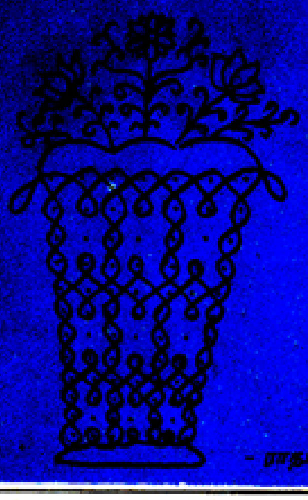


பல ஆண்டுகளுக்கு முன் காஞ்சி முனிவரான ஸ்ரீ பரமாச்சாரியாளின் திருவாக்கிலிருந்து வெளிப்பட்ட தேன் மொழிகளான உபன்யாசத்தை நேரில் கேட்டதை எழுதுகிறேன். ஒருநாள் உபன்யாசம் செய்யும் பொழுது வரதக்ஷிணை வாங்குவது பற்றி ஆட்சேபித்து உரையாற்றினார்கள்.

''பிள்ளையைப் பெற்றவர்கள் வரதக்ஷிணை வாங்குவதை விட வேண்டும். கல்யாணத்தில் வீண் ஆடம்பரச் செலவுகள் செய்ய வேண்டியதில்லை. இதை அவசியம் தவிர்க்க வேண்டும். சிக்கனமாகக் காரியத்தை நடத்தலாம். வரதக்ஷிணையினால் அதிக சங்கடங்கள் ஏற்படுகின்றன. பிள்ளை வீட்டார் வாங்கும் பணம் வீணான வழிகளில் செலவழிக்கப்படுகிறது. பெண் வீட்டாரிடமிருந்து பணம் வாங்காவிட்டாலோ தங்களுக்குக் கௌரவமில்லை என்று நினைக்கிறார்கள். இதை நீக்க எவ்வளவோ முயற்சிகள் நடக்க வேண்டும்.

- இவ்வாறு கூறி அருளினார்கள்.

- ராஜம்மாள்



- ராதா பாலு

வாழும் மகான்களில் ஆனந்தாஸ்ரமம் பற்றிய கட்டுரையில் இரண்டு திருத்தங்கள் :-

1. ஸ்ரீராம் ஜெயராம் ஜெய ஜெயராம்!

என்று வரவேண்டும். இப்படித்தான் அகண்ட பஜனை செய்கிறார்கள்.

2. முகமதுநபி படம் மண்டபத்தில் பார்த்ததாக எழுதியுள்ளார். அவருடைய படம் அங்கு இல்லை. வேறு மகான்களின் படங்கள் உள்ளன. அவற்றினைப் பார்த்து அப்படி நினைத்திருக்கலாம்.

- ஆனந்தாஸ்ரம அன்பர்

திருநெல்வேலியில் மகளிர் விழா!

எந்த ஊருக்குப் போனாலும் வாசகிகள் முதலில் என்னைக் கேட்கும் கேள்வி, "மெட்ராஸ்ல ரொம்ப கிராண்டா கோலப் போட்டி, மகளிர் மேளா எல்லாம் நடத்தறீங்க. எங்களுக்கும் கலந்துக்கணும்னு ஆசையிருந்தும் அவ்வளவு தூரம் வர முடியறதில்லை. நீங்க ஏன் மற்ற ஊர்களிலும் நடத்தக் கூடாது?"

ஆர்வத்துடன் அவர்கள் கேட்கும்போதெல்லாம் 'ஆமாம், மற்ற ஊர்களிலும் நடத்த வேண்டும்' என ஆசை எழும். முதலில் தென்கோடியில் இருக்கும் திருநெல்வேலியில் நடத்தலாமே என்ற யோசனை எழுந்தது. வெல்வெட் கங்காஸ்நான் உரிமையாளர் டாக்டர் சி.கே. ராஜ்குமார் மிக ஆர்வத்தோடு, "இந்த நிகழ்ச்சியை நாங்கள் ஸ்பான்ஸர் செய்கிறோமே" என்றார்.

திருநெல்வேலியிலுள்ள மங்கையர் மலர் ஏஜெண்ட் கோபாலகிருஷ்ணன் அவர்களும், "திருநெல்வேலிக்கு வர்றீங்களா, ரொம்ப சந்தோஷம். நல்லா பண்ணலாம்" என்றார். ஆக மொத்தம் கல்யாணக் களை கட்டி விட்டது.

சென்னையிலிருந்து திருநெல்வேலி மகளிரைக் கூட்ட வேண்டுமே, எப்படி? திருநெல்வேலியைச் சேர்ந்தவராயிற்றே தினமணி ஆசிரியர் மாலன். அவரிடம் பேசிய போது,

"என் அம்மா திருமதி. லலிதாமணி அங்கே மகராஜ நகர் மகளிர் சங்கத்தில் இருக்கிறார். ரொம்ப உதவி செய்வார்" என்று அவரே அம்மாவிடம் பேசி மீண்டும் எனக்கும் பேசினார். எழுத்தாளர் விஷ்ணுவர்தனன், செல்வி. கண்ணா எனும் மற்றொரு பெண்மணி உதவி செய்வார் என்றார். திருநெல்வேலியில் இருந்து இங்கே வந்து தொழிலதிபரான அலங்கார் கந்தசாமி திருநெல்வேலிக்கு எஸ்டிடி போட்டுத் தள்ளி விட்டார். தனக்குத் தெரிந்த அத்தனை பேரிடமும் பேசி, "இப்படி ஒரு விழா நடக்குதுப்பா. நம்ம ஊருக்கு வர்ற விருந்தாளிகளை நீங்கதான் கவனிக்கணும்" என்று அன்பு மழை பொழிந்தார். அவர் அறிமுகப்படுத்திய இனிய குடும்பம் லயன் ஆட்டோமொபைல்ஸ் உரிமையாளரான சுந்தரும், விஜயா சுந்தரும். சுந்தருடைய தாயும் தந்தையும் அவர்களுடைய குடும்பமும் நிறைய உதவிகளைச் செய்தார்கள். இப்படியாக மகளிர் விழா எனும் தேரை எல்லோருமாகச் சேர்ந்து வடம் பிடித்து இழுக்க ஆரம்பித்தார்கள்.



* கலெக்டர் வேலு



* மாறுவேடப் போட்டி நடுவர்கள்...



நான்காம் தேதி காலையிலேயே நெல்லை சங்கீதா சபாவில் பெண்களும் குழந்தைகளுமாக வந்து இறங்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். திருநெல்வேலி மக்களுக்குத் தான் எத்தனை விருந்தோம்பல் பண்பு! முன்னேயும் பின்னேயுமாக அந்த நான்கு நாட்களுக்குத் தன்னுடைய வீட்டுத் திருமணத்திற்காக 'புக்' செய்து வைத்திருந்தார் தளவாய் இராமசாமி. ''அதுக்கென்ன எங்க வீட்டு ரிசப்ஷன் ஆறாம் தேதிதான். நீங்க தாராளமாக நாலாம் தேதி விழா பண்ணிக்குங்க!'' என்று விட்டுக் கொடுத்தார்.

சரியாக மூன்று மணிக்கு விழா ஆரம்பித்தது. திருமதி லலிதா மணி முக்கிய விருந்தினர்களை அழைத்து வந்து விட்டார். திருநெல்வேலி வானொலி நிலையத்தின் டைரக்டர் திருமதி. விஜயலட்சுமி மூர்த்தி தலைமையேற்றார். குழந்தைகளுக்கான மாறுவேடப் போட்டிக்கு நடுவர்களாக 'ஹெல்த்' பத்திரிகையின் ஆசிரியர் ஜெயா பாலசுப்ரமணியம், டாக்டர் காஞ்சனா, டாக்டர் ராதா ஆகியோர் வந்திருந்தனர்.

குழந்தைகள் மாறுவேடப் போட்டிக்குப் பதிவு செய்து கொண்ட குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையைப் பார்த்த போது 'திக்'கென்றது. பதிவு செய்யும் பொறுப்பை ஏற்றிருந்த வைதேகிதேசிகன், ''60, 70, 80 எனப் போய்க் கொண்டே இருக்கே. ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு நிமிடம் என்றால் கூட இரண்டு மணி நேரம் வேண்டும் போல இருக்கிறதே...'' என்று திகில்பட ஆரம்பித்தார். நல்ல காலம் மணி மூன்றாகவே, பதிவு செய்வதை நிறுத்தி விட்டோம்.

அப்பா, இந்தப் பொடிசுகளுக்குள்தான் எத்தனை திறமை. ஒரு ஒன்றரை வயதுக் குழந்தை (ஒரு வயசுதான் இருக்குமோ) வந்து உட்கார்ந்து பிள்ளையாருக்குப் பூஜை செய்தது! மற்றொரு குட்டிக் கிருஷ்ணன் மேடைக்கு முன்னால் வந்து 'ஈ'யென பல்லைக் காட்டிச் சிரித்த போது அரங்கமே கைதட்டலால் அதிர்ந்தது. சரண்யா குருவாயூர் கிருஷ்ணனாக ஆடாமல், அசையாமல் நின்று அருள் பொழிந்தால், கே. திவ்யா எனும் மற்றொரு சிறுமி சிலையாக குடத்தோடு நின்றாள். மாறுவேடப் போட்டி என்றால் முறுக்கிய மீசையுடன் பாரதி வருவார். காந்தியும் வந்தார். அதற்குப் பிறகு வள்ளி சௌந்தர்யா எனும் சிறுமி வந்து குழந்தைத் தொழிலாளர்களின் கொடுமையை நடித்துக் காட்டினாள் பாருங்கள்! கண்கலங்காதவர்களே இல்லை.

''எனக்குப் படிக்கணும்னு ஆசைதான். ஆனால் முடியலையே!'' என விசும்பிக் கொண்டே மேடையை விட்டுப் போன போது அனைவரும் உறைந்து போனார்கள்.





✱ முதல் பரிசு...



✱ இரண்டாம் பரிசு...

பளீரென சிவப்பு வண்ண பலூன் போன்ற கூடைகளை மாட்டிக் கொண்டு இசையோடு நடனமாடிய ஆஷ்மிகாந்தி எல்லா வகையிலும் அனைவரையும் கவர்ந்து முதல் பரிசைத் தட்டிக் கொண்டு போனாள். இவள் பெல் இங்கிலீஷ் பள்ளியைச் சார்ந்த மூன்றாம் வகுப்பு மாணவியாம். அமெரிக்காவிலிருந்து இங்கே வந்திருக்கும் அரோடி ஆசாரி எனும் மற்றொரு சிறுமி மேடம் கியூரி போலப் பேசி மற்றொரு முதல் பரிசைத் தட்டிச் சென்றாள்.

அடுத்தது மகளிருக்கான வினாடிவினா போட்டி. ஆரோக்கியப் போட்டி மருத்துவ அடிப்படையில் இருந்ததால் சென்னையிலேயே டாக்டர் சுந்தரி மேனனை உதவும்படி கேட்டிருந்தோம். அவர் ஏராளமான கேள்விகளை ஆர்வத்தோடு எடுத்துக் கொடுத்திருந்தார். அவற்றில் இருந்து இருபத்தைந்து கேள்விகளை எடுத்துக் கொண்டோம்.

அரங்கிலோ ஏராளமான கூட்டம். கேள்விகளை கேட்டுப் பத்து பேர் எழுந்து நின்றால் யாருக்கு மார்க் போடுவது? எல்லோருக்கும் பேப்பர் விநியோகிக்கப் பட்டது. கேள்விகள் கேட்கக் கேட்க எல்லோரும் பதில் எழுதினார்கள். இருபதாவது கேள்வி வரும் போது திருநெல்வேலி மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திரு. வேலூ தன்னுடைய துணைவியார் திருமதி மல்லிகா வேலூவுடன் பரிசளிப்பு விழாவில் கலந்து கொள்ள சிறப்பு விருந்தினராக உள்ளே நுழைந்தார். மேடையில் வந்து அமர்ந்த தம்பதிகள் உன்னிப்பாக மற்ற கேள்விகளையும் கவனித்தார்கள். இருபத்தைந்து கேள்விகளும் முடிந்தவுடன் 'சரசர'வென பதில் தாள்கள் வாங்கப்பட்டு வேகமாக மார்க் மதிப்பிடப்பட்டன.

இதன் நடுவில் விழா ஆரம்பித்தது. சிறப்புரையாற்றிய வேலூ அற்புதமாகப் பேசினார். மாறுவேடப் போட்டிகளின் மூலமாக சிறுவர் சிறுமிகளை இளமையிலேயே மங்கையர் மலருடன் பரிச்சயப்படுத்துகிறீர்கள் என்றார். மங்கையர் மலரில் வந்துள்ள பல கட்டுரைகள் பெண்மணிகளுக்கு மிகவும் பயன்தரத்தக்கது. ஆனால் எளிய படிக்கத் தெரியாத கிராமப் பெண்களை அவை போய்ச் சேராதே என்று வருத்தப் பட்டார். அறிவொளி இயக்கத்திற்கு இவை போன்ற கட்டுரைகள் வருமானால் மிகவும் பயன்படும் என்று யோசனைகள் கூறினார். தன்னுடைய மாவட்டத்திற்கு விருந்தினர்களாக வந்த எங்களை வரவேற்பதில் மிகுந்த மகிழ்ச்சியடைகிறேன் என்ற போது அரங்கமே அதைக் கைதட்டி ஆமோதித்தது.

ஏஜென்ட் கோபாலகிருஷ்ணனின் மகன்களான சுப்பிரமணியம், சதாசிவம், சங்கரநாராயணன், சந்திரமௌலி ஆகிய

✱ சுப்பிரமணியம், சதாசிவம், சங்கர், சந்திரமௌலி



✱ மூன்றாம் பரிசு...





GX/21/203 TAM R 2

நால்வரைப் பற்றியும் இந்த இடத்தில் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும். விழா நடக்கும் மூன்று நாட்களுக்கு முன்னால் அங்கே சென்று சேர்ந்த ஆசிரியர் குழுவுடன் ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் இருந்து உதவி செய்தது மட்டுமல்ல விழாவன்று நால்வரும் களத்தில் இறங்கி விட்டார்கள். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு பணியேற்று பொறுப்போடு செயல்பட்டார்கள்.

விழா ஒரு பக்கம் நடந்து கொண்டிருக்க, குழந்தைகளுக்கான மாறுவேடப் போட்டி பரிசுகளை எடுத்துத் தர, மறுபக்கம் ஆரோக்கியப் போட்டி பேப்பர்களைத்





திருத்துவது... மனிதர்கள் 'ரிட்'டாகப் பறந்தார்கள்.

சிறப்பு விருந்தினராக வந்திருந்த இளந்தேவன் அரங்கமே அதிரும்படி பேசி முடித்தார். கவிஞருக்குச் சொல்லவும் வேண்டுமோ?

மாறுவேடப் போட்டியில் கலந்து கொண்ட பரிசுபெற்ற குழந்தைகளுக்குக் கலெக்டர் வேலு வெள்ளிப் பாத்திரங்களைப் பரிசளித்தார். பங்கு கொண்ட அத்தனை குழந்தைகளுக்கும் தன் கையாலேயே சான்றிதழ்களை வழங்கி மகிழ்ந்தார்.

இதற்குள் ஆரோக்கியப் போட்டிக்கு மதிப்பெண்கள் போட்டு முடிக்கப்பட்டன.

மூன்று பேர் இருபத்தி மூன்று மதிப்பெண்கள் பெற்றிருந்தனர். அவர்களுக்குக் குலுக்கல் முறையில் முதல், இரண்டு, மூன்று பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன. ஒன்பது பேர் இருபத்திரண்டு மதிப்பெண்கள் பெற்றிருந்தனர். அவர்களில் குலுக்கல் முறையில் அதிர்ஷ்டசாலிகளான ஐந்து பேருக்கு ஆறுதல் பரிசுகள். அனைவருக்கும் வேலு தம்பதியர் மாற்றி மாற்றிப் பரிசுகள் கொடுத்து மகிழ்ந்தனர்.

வெல்வெட் ஷாம்பு நிறுவன நண்பர் பாரி விழாவிற்கு வந்தவர்களை வாழ்த்திப் பேசினார். அனைவருக்கும் நினைவுப் பரிசுகளை வழங்கி மகிழ்ந்தோம். எல்லோருக்கும் ஒரே சந்தோஷம். ஐந்து மணி நேரத்திற்கும் மேல் ஓடிய நேரத்தைப் பற்றி யாருக்கும் கவலையில்லை. மங்கையர் மலர் வாசகிகள் விழா முழுவதும் அமைதியாக இருந்து ஒத்துழைத்ததுடன், நிகழ்ச்சிகள் முழுவதையும் ரசித்தனர். ஏதோ தங்கள் வீட்டுத் திருமணம் போல மகிழ்ந்தனர்.

விழா முடிந்தும் யாரும் நகரவில்லை. எல்லோரும் சூழ்ந்து கொண்டு தங்களுடைய மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்துக் கொண்டார்கள். ஒவ்வொருவரும், ''நீங்க கண்டிப்பாக எங்க வீட்டுக்கு வரணும்'' என்று அழைத்துக் கொண்டு இருந்தார்கள். எல்

லோரிடமும் சந்தோஷமாக விடைபெற்றுக் கிளம்பினோம்.

திருநெல்வேலியில் மகளிர் விழாவை இத்தனை பெரிய வெற்றி விழாவாக மாற்ற எத்தனை பேர் பாடுபட்டு இருக்கிறார்கள்! ஒவ்வொருவரையும் நன்றியோடு நினைத்துக் கொண்டோம்.

– மஞ்சுளா ரமேஷ்

மாறுவேடப் போட்டியில் பரிசு பெற்ற குழந்தைகள் :

ஆறுதல் பரிசு

1. ஏ. நாகராஜன்
2. வள்ளி சௌந்தர்யா
3. எஸ். பிருந்தா
4. திவ்யா
5. வி. சித்தார்த்

ஆரோக்கியப் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்கள் :

முதல் பரிசு : – பி. ஜானகி, திருநெல்வேலி – 2.

இரண்டாம் பரிசு : – கலா ஆறுமுகம்,





முதல் பரிசு :

1. வி. ஆஷ்மி காந்தி
2. அரோடி ஆசாரி

இரண்டாம் பரிசு :

1. அவினாஷ்
2. இலட். ஜே. ஜீவிகா

மூன்றாம் பரிசு

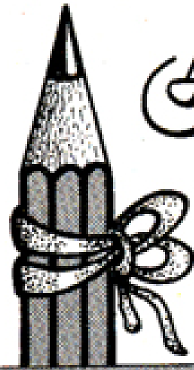
1. சரண்யா பத்ரிநாராயணன்
2. எம். முத்துகிருஷ்ணன்

திருநெல்வேலி – 6.

மூன்றாம் பரிசு : – எம். ராஜேஸ்வரி, பாளையங்கோட்டை.

ஆறுதல் பரிசுகள் :

1. கே. கோமதி, பாளையங்கோட்டை.
2. காஞ்சனா ராமன், மகாராஜநகர்.
3. மாலா சத்தியமூர்த்தி, நெல்லை டவுன்.
4. சரஸ்வதி, பாளையங்கோட்டை.
5. எஸ். புஷ்பவல்லி, பாளையங் கோட்டை.



குறுகிய கால டெபாசிட்

கணக்கை புதுப்பிக்க மறந்தீர்களா?

இப்போது கவலை வேண்டாம்:

அறிமுகம்

கேவிபி ஸேஃப்

KVB ஸேஃப் டெபாசிட் திட்டம்

(குறுகிய காலத்தில் அதிக பலன் தரும் திட்டம்)

ஒவ்வொரு முறையும் உங்களது குறுகிய கால டெபாசிட்டை அதன் காலக்கெடுவில் புதுப்பிக்க மறந்துபோகும் பிரச்னை ஏற்பட்டதுண்டா? KVB இதற்கு சரியான யோசனையை வழங்குகிறது.

ஸேஃப் திட்டம் எளிதானது மட்டுமல்ல. உங்களுக்கு உயர்ந்தபட்ச பலனைத் தரும் வகையில் அமைந்துள்ளது. 5 முறை தானாகவே புதுப்பித்துக் கொள்ளும் திட்டம் இது. மேலும், டெபாசிட் தொகையில் 75% வரை கடன் பெற வசதியும் உண்டு.

இத்திட்டம் உங்களுக்கு முற்றிலும் ஏற்றது. உங்கள் நலனில் அக்கறை கொண்டுள்ள KVB யில் ஸேஃப் டெபாசிட் கணக்கைத் துவக்குங்கள். KVB யில் டெபாசிட் செய்வது எப்போதுமே பாதுகாப்பானது; அதிக பலன் தருவது.

KVB

கரூர் வைஸ்யா பாங்க்

கரூர் - 639 002

கனவுகளை நனவாக்கிய 77 ஆண்டுகள்...

அனகாஷ்டமி விரதம்

ஸ்ரீ கணபதி சச்சிதானந்த ஸ்வாமிகள் அருளிய அனகாஷ்டமி விரத மகிமை, ஸ்தோத்திரங்கள்.

விலை ரூ. 4.00

(ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ், 7, அருணாசலபுரம் 2-வது தெரு, சென்னை - 600 020.)

துபாய் அழைக்கிறது

லேனா தமிழ்வாணனின் பயணக் கட்டுரை.

விலை ரூ. 16.00

திருப்பதி செல்கிறவர்களுக்கான தெளிவான வழிகாட்டி

அடிக்கடி நாம் செல்லும் திருப்பதியைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

விலை ரூ. 12.00



காவல் துறைச் சட்டங்கள்

கூட்டம் போடுவது, குப்பை கூளங்கள் கொட்டுதல் போன்ற செயல்களிலும் காவல் துறைச் சட்டங்கள் இருப்பதை விளக்கும் நூல்.

விலை ரூ. 15.50

பஞ்ச பட்சி சாஸ்திரம் பார்ப்பது எப்படி?

வல்லூறு, ஆந்தை, கோழி, காகம், மயில் ஆகியவற்றின் தொழிலுக்குத் தக்க சாஸ்திரம் தெரிந்து கொள்ளும் ஒரு முறையை விளக்குகிறது நூல்.

விலை ரூ. 25.00

(மூன்றும் ஆக்கியோர் - மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு. பதிப்பு - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண் : 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

யசோதா கொடுத்து விடு

லட்சுமி ரமணனின் இரு குறுநாவல்களின் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 24.00

அதே வருடம் அதே மாதம்

இரு குறுநாவல்கள். ஆசிரியர் லட்சுமி ரமணன்

விலை ரூ. 24.00

(இரண்டும் - பூங்கொடி பதிப்பகம், 14, சித்திரை குளம் மேற்கு வீதி, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

சிவாஜி கண்ட கனவு

சிவாஜி, அசோகன், கிருஷ்ண தேவராயர் போன்ற சரித்திரப் புகழ் பெற்றவர்களின் வாழ்க்கைச் சம்பவங்களை விவரிக்கிறார் தங்கவயல் லோகிதாசன்.

விலை ரூ. 30.00

வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளைச் சமாளிப்பது எப்படி?

விலை ரூ. 20.00

உலக நாடுகளின் குட்டிக் கதைகள்

விலை ரூ. 30.00

(மூன்றும் - ஆசிரியர் - தங்கவயல் லோகிதாசன். பதிப்பு - ஓரி நிலையம்/கலைவாணர் பதிப்பகம், 3/17 சத்தியமூர்த்தி நகர், அன்பு காலனி, நந்தனம், சென்னை - 35.

மணி பதிப்பகம், 58, எஸ்.பி. சன்னதி தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

டெலிதெரபி

ஹோமியோபதி, காந்த, மலர் சிகிச்சைகள், அக்குபங்சர் போன்றவற்றை விளக்குகிறார் எம்.ஜி. அண்ணாத்துரை.

விலை ரூ. 12.00

(ஹெல்த் லிங்க்ஸ் வெளியீடு, 78, கத்திவாக்கம் மெயின் ரோடு, எண்ணூர், சென்னை - 600 057.)

இறால் வளர்த்து பணம் குவியுங்கள்

ஆசிரியர் : அசோக்குமார்

விலை ரூ. 20.00

மகளிர் நலமும், குழந்தைநலமும்

பிரசவ நேர யோசனைகள், குழந்தை வளர்ப்பு பற்றி ஆசிரியர் ஷ்யாமளா.

விலை ரூ. 30.00

சுவையான செட்டி நாட்டு பலகாரங்கள்

மனஹோலம், கருப்பட்டி பணியாரம், ஜீரா பூரி போன்றவை.

விலை ரூ. 12.00

விதவிதமான சமையல் செய்முறைகள்

சோறு, பொங்கல், கலவை சாதம் போன்றவை தயாரிக்கும் முறைகள் பற்றிக் கூறுகிறார் புஷ்பவல்லி.

விலை ரூ. 24.00

(நான்கும் - இலக்குமி நிலையம், 32, அம்மையப்பன் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

மகாநந்தர்

பிரபல மராட்டி எழுத்தாளரான ஜய வந்த் தள்வியின் நாவல். தமிழாக்கம் - சரஸ் வதி ராம்நாத். கோவா ஆலய தேவதாசி களின் மரபில் வந்த பெண்ணின் துயரக் கதை.

விலை ரூ. 20.00

நவரத்தினம்

நவமணிகளைப் பற்றிய பாடல்கள், சிறப்பு, அணிவதால் பலன்கள் போன் றவை. ஆசிரியர் : காழியூர் நாராயணன்.

விலை ரூ. 9.00

ஆகமமும் ஆலய வழிபாடும்

தொகுப்பு : வி.எஸ். சுப்பிரமணிய குருக்கள்.

விலை ரூ. 5.00

பஞ்சதந்திரக் கதைகள்

தொகுப்பு : சம்பந்தம்

விலை ரூ. 20.00

பாட்டி பாட்டி கதை சொல்லு

குழந்தைகளுக்கான கதைகள்

விலை ரூ. 14.00

(ஐந்தும் - வானதி, கங்கை பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர்., சென்னை - 600 017.)

ஸ்ரீ சத்யசாயி பாபாவின் பக்திக் கதைகள்

ஆசிரியர் : ஹநுமத்தாசன்

விலை ரூ. 21.00

ஸ்ரீ பரமாச்சார்யாள் பதிலளிக்கிறார்

தொகுப்பு : அம்மன் சத்தியநாதன்

(இரண்டும் - அருள்மிகு அம்மன் பதிப் பகம், 212, இராயப்பேட்டை நெடுஞ் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

கேசட்

சென்னை RAP பாடல்கள்

ராப் இசைப் பாடல்கள். இசை : பல்லவி எச். பிரகாஷ். விலை ரூ. 30.00

ஜயஜயசங்கர ஹரஹர சங்கர

பம்பாய் சகோதரிகள் பாடியவை. கீர்த்தனா வெளியீடு. பரமாச்சார்யார் நூற் றாண்டு விழாவையொட்டி வெளியிடப் பட்ட இக் கேசட்டுடன் பரமாச்சார்யாரின் போஸ்டர் ஒன்று தரப்படுகிறது.

விலை ரூ. 32.00

காலை மணி பத்தரை. மாலதி அடுக்களையில் ரொம்ப பிஸி. டெலிஃபோன் மணி அடித்தது. ''ஹலோ, ராஜியா? என்ன காலையிலேயே இன்னிக்குக் கூப்பிட்டுட்டே? என்ன விஷயம்?'' என்றாள் மாலதி.

ராஜி, ''மாலு, நான் என் டெர்ரெஸில் சில சாமான்களைப் போட்டு வைத்திருந்தேன். பழைய பால் கவர்கள், பக்கெட்டுகள், காலி டின்கள். இன்னும் என்னென்னவோ பழசுகள். இன்னைக்குக் காத்தால பழைய பேப்பர்க்காரனுக்கு போடலாமேன்னு மேலே போய்ப் பார்த்தா, ஒண்ணுமே காணலை. அதுதான் உன்கிட்டே சொல்லலாம்னு ஃபோன் பண்ணினேன். என் வீட்டுக்காரர் வேறே கல்கத்தா போயிருக்கார். எனக்கு ஒரே பயமா இருக்கு மாலு'' என்று அழாத குறையாகக் கூறினாள்.

மாலதி ஒரு நிமிடம் பேசாமல் இருந்தாள். பிறகு, ''உன் வீட்டு வேலைக்காரப் பெண்ணைக் கேட்டாயா? ஆனால் அது நல்ல பெண்ணாச்சே. தானாகக் கொண்டு போக மாட்டாளே. அதுவும் நேற்று ராத்திரி நைட் வாட்சமேன் கூட வரலை. யாரோ தெரிஞ்சுதான் எடுத்துண்டு போயிருப்பா. இப்போல்லாம் தான் எது கிடைத்தாலும் திருடிக் கொண்டு போறாங்களே. எதுக்கும் ஜாக்கிரதையா இரு. இரவு வேணுமின்னா துணைக்கு என் பெண்ணை படுத்துக்க வரச் சொல்றேன்'' என்று சமாதானமாகக் கூறி விட்டு, மேலும் சில சின்ன விஷயங்கள் ஏதேதோ பேசி விட்டு ஃபோனை வைத்தாள் மாலதி. இப்படித்தான் அந்தக் காலனியில் திருட்டு ஆரம்பம் ஆகியது.

மாலதிக்கு ஏனோ அந்தக் காலனிக்கு பூ விற்க வரும் 15-16 வயது பையன் நினைவில் வந்தான். அவனும், அவன் பரட்டைத் தலையும். அவன் கண்களை அங்கும் இங்குமாகச் சுழற்றிக் கொண்டு பூ விற்பதைப் பார்த்தால் அவன் எதைச் சுருட்டிக் கொண்டு போகலாம் என்று பார்ப்பது போலத்தான் தோன்றும்.

ஒரு வாரம் கழித்து ஒரு நாள் கீழே துணி காயப் போடச் சென்ற மாலதியிடம் அடுத்த பிளாக்கில் இருந்து கீழே வந்த வாஸந்தி பேச்சுக் கொடுத்தாள்.

''மாலு, உங்களுக்குத் தெரியுமோ? நேற்று என் மாமியாரின் மடிப் புடவையை மொட்டை மாடியில் உலர்த்தி இருந்தேன். அதனுடன் என் பெண் சித்ராவின் சுடிதார், என் கணவரின் சட்டைகள், என் புடவைகள் எல்லாவற்றையுமே

கையும் களவுமாய்

— ஹரிப்ரியா



உலர்த்தி இருந்தேன். இரவு எட்டு மணி சுமாருக்குச் சென்று பார்த்தால், எங்களுடைய உள் துணிகளைத் தவிர வேறே ஒரு துணி கூடக் காணவில்லை. இதுவரை நாங்கள் இந்தக் காலனிக்குக் குடி வந்த ஆறு வருடங்களில் ஒரு சின்னப் பொருள் கூடக் காணாமல் போனதே இல்லை'' என்றாள்.

மாலதியும் ஆமோதித்தாள். ஆறு வருடங்கள் ஏன், இந்தப் பதினாறு வருடங்களில் அந்தக் காலனியில் யாருடைய வீட்டிலுமே எந்தப் பொருளுமே திருட்டுப் போனதாக அவள் கேள்விப்பட்டதே இல்லையே! எவ்வளவு நாட்கள் அவள் கதவை வெறுமனே சாத்திக் கொண்டு பூட்டுப் போடாமல் வெளியே போயிருக்கிறாள். அவளுக்கு ஆச்சரியமாகத்தானிருந்தது.

அதற்கு அடுத்து இரண்டு, மூன்று நாட்கள் சென்றிருக்கும். அன்று காய்கறிக் கடையில் அவள் காலனியில் வசித்து வந்த அலமேலு மாமியைச் சந்தித்தாள்.

''மாலு, என் வீட்டில் முன் வராந்தாவில் வைத்திருந்த புது ப்ளாஸ்டிக் பக்கெட்டுகளையும், என் பேரனுக்காக வாங்கி வைத்திருந்த மூன்று சக்கர சைக்கிளையும் எந்தக் கடன்காரனோ திருடிக் கொண்டு போய் விட்டான். பிளாஸ்டிக் விற்கிற விலையில் திரும்பப் புதுசு வாங்கறது முடியற காரியமா? எடுத்த கை ஒடிந்து போக'' என்று சபித்து முடித்தாள். ''ஆள் எப்படியாவது கிடைப்பானா பார்ப்போம் மாமி. எதுக்கும் நீங்க எல்லா சாமான்களையும் உள் அறைகளிலேயே பத்திரமா வைத்துக் கொள்ளுங்கோ'' என்று சமாதானம் செய்து விட்டு வீடு திரும்பினாள்.

அன்று மாலை அரிசியில் கல் பொறுக்கிக் கொண்டே ஜன்னல் வழியாக வெளியே நோட்டம் விட்டாள் மாலதி. வாட்ச்மேனிடம் யார் பேசுவது? ஆம் இதற்கு முன் அந்தக் காலனியில் வேலை செய்து வந்த பழைய வாட்ச்மேன் வேலு! அவனின் குடிப் பழக்கம் காரணமாக வேலையிலிருந்து நீக்கப்பட்டவன். மாலதிக்கு மனதில் ஏதோ நெருடியது. கூடவே சில நாட்களுக்கு முன் டீ.வி.யில் பார்த்த ஒரு பேட்டி நினைவுக்கு வந்தது. டீ.வி.யில் போலீஸ் கிரைம் பிரான்ச் அதிகாரி ஒருவர் பேசிக் கொண்டிருந்தார். அநேகமான திருட்டுக் கேஸ்களில் திருடன் நாம் அறிந்தவனாக இருப்பான் என்றும் நம் பழக்க வழக்கங்களை அறிந்தவனாக, பார்த்து வைத்துக் கொண்டவனாக இருப்பான் என்றும் கூறினார்.

அன்று முதல் மாலதி வாட்ச்மேன் பூத்தைக் கண்காணிக்க ஆரம்பித்தாள். தினமும் வேலு பகல் வாட்ச்மேன், இரவு வாட்ச்மேன் இருவருடனும் வெவ்வேறு நேரங்களில் வந்து சந்தித்துப் பேசுவதை நினைவில் குறித்துக் கொண்டாள்.

எல்லோரும் தத்தம் ஃப்ளாட்டுக்கு இரும்புக் கம்பிகளும், கேட்டுகளும் போட்டுக் கொண்டு தம்மைத் தாமே சிறைப்படுத்திக் கொள்ள முற்பட்டனர். மாலதியின் குழந்தைகளோ காலனியில் நடந்து வந்த திருட்டுக்களைப் பற்றி அவ்வப்போது அவளிடம் சொல்லிக் கொண்டு இருந்தனர். இதற்கிடையில் பின் வீட்டில் வாங்கி இருந்த நாய்க் குட்டியே காணாமற் போய் விட்டதாக எதிர் வீட்டு அம்மாள் மாலதிக்கு ஃபோனில் தகவல் சொன்னாள்.

அன்றும் மாலதி வழக்கம் போல வாட்ச்மேன் பூத்தை பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். அன்று பகல் வாட்ச்மேனிடம் பேச்சுக் கொடுக்க வந்த வேலுவின் பாண்ட் பாக்கெட்டிலிருந்து, தெரிகிறதே, அதென்ன? நாய்ச் சங்கிலியின் கொக்கியைப் போலல்லவா தெரிகிறது. மாலதி உற்றுப் பார்த்தாள். அதேதான். அவன் பாண்ட் பாக்கெட்டுக்குள் திணித்துக் கொண்டிருந்த சங்கிலியின் கொக்கி மட்டும் சிறியதாக வெளியே தெரிந்து கொண்டிருந்தது! மாலதிக்கு இப்போது சந்தேகமே இல்லை. இவன்தான் திருடன். ஆனால், சொன்னால் அவள் குடும்பத்தார் வேண்டுமானால் அவளை நம்பலாம். வேறு திருபணம் ஏதும் இன்றி எப்படி வேலுவை பிடிப்பது? மாலதியின் மூளை தீவிரமாக வேலை செய்ய ஆரம்பித்தது.

மறுநாள் காய்கறி வாங்கும் பையை எடுத்துக் கொண்டு பகல் வாட்ச்மேன் பூத்திற்குப் பக்கத்தில் போய் நின்றாள். அப்போது அங்கு வேலு இருந்தான். ''என்னம்மா, ஏதாவது வாங்கியாரணுமா'' என்று

குண்டூசி, பேட்டரியின், ஜெம் கிளிப் போன்றவை டப்பாக்களில் போட்டு வைக்கிறோம். சில நாட்களில் துரு பிடித்து விடுகிறது. சாக்பீஸின் துண்டை சிறிதளவு போட்டு வைத்திருந்தால், துரு பிடிப்பதில்லை.

- கமலா.



வாட்ச்மேன் கேட்டான். ''வேண்டாம்ப்பா. அலமேலு மாமி எங்கேயோ வெளியே போகணும், கேட்டருகில் வாட்ச்மேன் பூத் கிட்டே காத்திருக்ணாங்க. அதான்'' என்று கூறினாள்.

ஓரிரு நிமிடங்கள் கழித்து, ''ஏம்பா, இந்த பூட்டு ரிப்பேர் தெரிஞ்சவங்க யாராவது உனக்குத் தெரியுமா? என் ரூமில் என் கப்போர்டு சாவி எங்கோ தொலைஞ்சு போச்சு. என் அக்கா பேத்தி கப்போர்ட்டை திறந்தவள் சாவியை வேறே ஏதோ திறக்க எடுத்துண்டு போய் எங்கேயோ வைச்சுட்டா. தொலைஞ்சு போச்சு. உள்ளே நல்ல நல்ல விலையுயர்ந்த ஃபாரின் புடவைகள், வெள்ளிச் சாமான்கள், இன்னும் என்னென்னவோ இருக்கு. யாரையாவது கூட்டி வரயா?'' என்று கேட்டாள்.

''ஆகட்டும்மா. இன்னைக்கு ட்யூட்டி முடிஞ்சு போனப்புறம் பார்க்கிறேன். நாளை ஞாயித்துக் கெளம, யாரும் வர மாட்டாங்க. அதனால இங்கக் கெளம முடிஞ்சா கூட்டியாரேன்'' என்றான்.

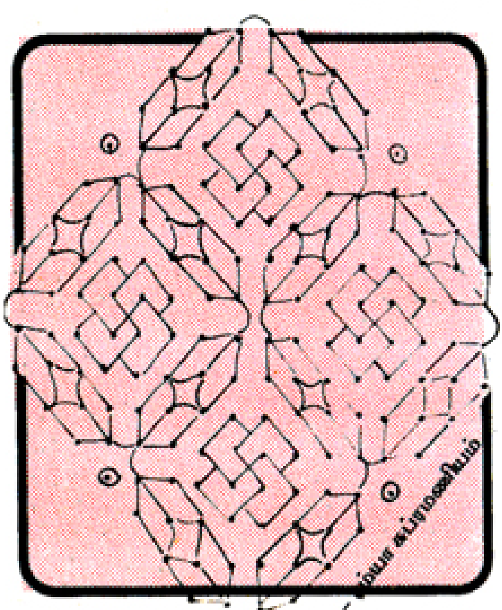
மேலும் ஐந்து நிமிடங்கள் போல் நின்று விட்டு ''மாமி ஏன் இன்னும் வரலே. சரி. நானே போய்ப் பார்க்கிறேன்'' என்று தனக்குத் தானே சற்று உரக்கச் சொல்லிக் கொண்டு திரும்பி வீட்டுக்குச் சென்று விட்டாள். வேலு வாட்ச்மேனிடம் மேலும் ஒரு பத்து நிமிடங்கள் பேசி விட்டுச் சென்று விட்டான்.

அன்று மாலை மாலதியின் வீட்டில் ஒரு குட்டி மீட்டிங். அவளுடைய குடும்பத்தார்களுக்கு மட்டும்தான். மாலதி தன் சந்தேகத்தையும், வேலுவின் பாக்கெட்டில் நாய்ச் சங்கிலியின் கொக்கியை பார்த்ததையும், அன்று காலை வாட்ச்மேனிடம் அவள் பேசிக் கொண்டிருந்ததையும் கூறினாள். ''இனி வேலுவுக்குக் கை அரிக்க ஆரம்பித்து விடும். நாம் எல்லோரும் நல்ல விழிப்போடு செயல்படணும். அவனுக்குத் திருட வாய்ப்புக் கொடுத்து அவனை கையுங் களவுமா பிடிக்கடணும்'' என்று மேலும் தன் திட்டத்தைக் கூறினாள்.

என்ன ஒற்றுமையான குடும்பம்! எல்லோரும் மாலதிக்குத் தலையாட்டி தாங்கள் ஒவ்வொருவரும் செய்ய வேண்டியதை நன்கு மனதில் உருவேற்றிக் கொண்டார்கள். மாலை விளக்கேற்றும் போது மாலதி, ''பிள்ளையாரப்பா! இன்றிரவு என் வீட்டில் நான் திட்டமிட்டபடியே திருட்டு நடந்து, திருடனும் பிடிபட்டால் உனக்கு ஐந்து தேங்காய்கள் உடைத்து விடுகிறேன்'' என்று வேண்டிக் கொண்டாள். அதென்ன ஐந்து தேங்காய்கள் கணக்கு என்று கேட்கிறீர்களா? அவள் குடும்பத்தில் அவள், அவளுடைய கணவன் நாராயணன், அவளுடைய மாமியார், அவள் பெண் பானு, பிள்ளை ராஜு. எல்லோருக்கும் இதில் பங்குண்டே!

அன்று இரவு வழக்கம் போல் எல்லா கதவுகளையும் சார்த்தி விட்டு தன் அறையில் மேல் ஜன்னல்களை மட்டும் நன்கு விசாலமாக திறந்து வைத்து விட்டுப் படுக்கச் சென்றாள் மாலதி. கீழ் ஜன்னல்கள் மூடி இருந்தன. கீழ் ஜன்னலுக்குக் கீழே கட்டிலுக்குப் பக்கத்தில் கவரோரமாக ஒரு போலோராய்ட் காமிரா (மாலதியின் அக்கா அவளுக்கு அமெரிக்காவிலிருந்து வந்த போது பரிசளித்தது). படம் பிடித்த ஒரு நிமிடத்தில் ப்ரிண்டு வெளிவந்து விடும். அதை ரெடியாக வைத்திருந்தார் நாராயணன். அவர் தலையணைக்கு அடியில் கை வைத்துப் படுத்திருந்தார். கைக்குள் ஒரு படுக்கை கட்டும் கயிறு இருந்தது.

இரவு சுமார் இரண்டு மணிக்கு மேல் இருக்கும். ஜன்னல் பக்கம் தன் கண்களை நன்கு திறந்து பார்த்தவாறே படுத்திருந்தாள் மாலதி. யாரோ ஜன்னலருகில் இருந்த மரக்கிளையிலிருந்து ஸன்ஷேடில் குதித்தாற் போலத் தோன்றியது. மாலதியின் ஃப்ளாட் முதல் மாடியில் இருந்ததால் திருடனுக்கு மிக உயரமாக ஏற வேண்டிய நிலை இல்லை. ஒருசில நிமிடங்கள் கழித்து டார்ச் லைட் ஒன்று அவளுடைய ரூமில் தன் ஒளியை பரப்பியது. லைட்டின் வெளிச்சம் ரூமைச் சுற்றி ஒருதரம் வளைய வந்தது. முதலில் அவர்கள் படுக்கை மீது, அடுத்து அவள் கட்டிலருகில் இருந்த லைட் டேபிள் மீது, பிறகு அவள் கப்போர்ட்டு மீது, அதற்கடுத்து இருந்த நாராயணனின் பீரோ மீது, அதன் பக்கத்திலிருந்த டேபிள், டிராயர்கள் மீது, அதற்கடுத்து மாலதியின் டிரஸ்ஸிங்



டேபிள் மீது - இப்படி ஒவ்வொரு பொருளின் மீதும் நின்று நிதானமாக வலம் வந்த லைட் வெளிச்சம் கடைசியாக மாலதியின் கப்போர்டின் மீது வந்து நிலைத்தது. கப்போர்டின்சாவிதான் தொலைந்து விட்டதே. அதன் கதவு லேசாகத் திறந்திருந்தது. மாலதியும், அவள் கணவனும் இடுங்கிய கண்களின் வழியே நடப்பதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர்.

கப்போர்டின் கதவு லேசாகத் திறந்திருந்தது திருடனுக்கு ரொம்பவே சௌகர்யம். அது மட்டுமா? கப்போர்டுக்கு பக்கத்தில் சிறிதே தூரத்தில், மாலதியின் லைட் டேபிள் மீது அவனுக்கென்றே வைக்கப் பட்டாற் போல இருந்தது ஒரு நைட் லாம்ப். மிகச் சிறிய வெளிச்சம். எவ்வளவு சௌகர்யம் திருடனுக்கு! மாலதியின் கப்போர்ட்டு ஜன்னலுக்கு நேர் எதிராக இருந்தது.

ஒருசில விநாடிகளில் ஒரு நீண்ட மூங்கில் கொம்பு ஒன்று மிகவும் ஜாக்கிரதையாக ஜன்னல் வழியாக மாலதியின் கப்போர்டுக்குள் சென்றது. கப்போர்ட் கதவை இன்னும் விரிவாகத் திறந்தது. மூங்கிலின் கோடியில் ஒரு கொக்கி ஒன்று பொருத்தப் பட்டிருந்தது. கப்போர்டின் குறுக்காகப் பொருத்தப்பட்டிருந்த குறுக்குக் கம்பத்திலிருந்து கொம்பு ஒரு ஹாங்கரை (புடவையுடன் தான்) மிக மெதுவாக எடுத்துக் கொண்டு ஜன்னலுக்கே திரும்பச் சென்றது. ஒரு கை ஹாங்கரை மெதுவாக ஜன்னல் கம்பிகளின் வழியே வெளியில் எடுத்துக் கொண்டது. மறுபடியும் மூங்கில் கொம்பு கப்போர்டை நோக்கிச் சென்றது. திருடனின் முழு கவனமும் மூங்கில் கொம்பின் மீது கண்கள் பெரிதாக விரிந்து அதன் மீதே பதிந்திருந்தது. மிக ஜாக்கிரதையாக, சப்தமிடாமல், சிரத்தையுடன் மனதை அதிலேயே செலுத்தி செயலாற்றிக் கொண்டிருந்தான் திருடன். எத்தனை சிரத்தை!

திடீரென்று சற்றும் எதிர்பாராத வகையில் நாராயணன் பாய்ந்து, எழுந்தார். கையில் தான் தயாராக வைத்திருந்த பெட்டிங் ரோப்பை மடமடவென்று மூங்கில் கொம்பை இரு கைகளுக்குள் நடுவே பிடித்துக் கொண்டு நின்ற திருடனின் கைகளைச் சுற்றிக் கட்டினார். அதே நேரத்தில் மாலதி ஜன்னலருகில் கீழே தரையில் தயாராக வைத்திருந்த போலோராய்ட் காமிராவை அதன் ஃப்ளாஷுடன் இயக்கி, 'பளிச்'. திருடனின் முகத்தைப் படம் பிடித்து விட்டாள். அவளின் யூகம் தப்பவில்லை. வேலு வேதான்!

''ராஜா, அம்மா, பானு - எல்லோரும் வாங்க'' என்று உரக்கக் கூவி அழைத்து அவரவர்கள் செய்ய வேண்டியதை ஞாபகப் படுத்தி கட்டளையிட்டவாறே இருந்தாள்.

மாலதியின் மாமியாருக்கு உடல் மட்டுமா கனத்த சாரீரம்? குரலுக்கும் ஒன்றும் கனம் குறைச்சலில்லை. அவள் கடகடவென்று மாலதி அவளுக்குத் தந்த அட்டை ஒலிபெருக்கியை எடுத்துக் கொண்டு வெளி வராந்தாவுக்கு வந்தாள். ''திருடன், திருடன், வாட்ச்மேன், அலமு மாமி, வெங்கிட்டு மாமா, டேய் ஸ்ரீதர்'' என்று வாய்க்கு வந்த பேர்களையெல்லாம் கூச்சலாகக் கூவி 'டூல்' கிளப்பி விட்டாள். மாலதியின் மகன் ராஜு அதற்குள் கீழே, மேலே ஃப்ளாட்டுகளுக்கு ஓடிச் சென்று காலிங்பெல்லை அழுத்தி மனிதர்களை ஒன்றுதிரட்ட முற்பட்டான். மகள் பானுவோ அவள் பங்கிற்கு ஏற்கெனவே எழுதி வைத்துக் கொண்டிருந்த போலீஸ் ஸ்டேஷன் நம்பருக்கு ஃபோன் செய்து வீட்டு விலாசம் ஆகிய விவரங்களைக் கூறினாள்.

ஒருவழியாக பல பேரும் கூடி வேலுவை லன் ஷேடிலிருந்து ஒரு ஏணி உபயோகித்து, அதன் வழியே இறக்கி, மரத்தில் போலீஸ் வரும் வரை கட்டிப் போட்டனர். அவனும் தான் செய்த திருட்டையெல்லாம் ஒப்புக் கொண்டான். காரணம்? வேலையில்லாத் திண்டாட்டம். இடம் பழகிய இடம். வீடுகளும், அவற்றின் அமைப்புக்களும் அத்துப்படி. குடிப் பழக்கத்தால் வேறு வேலை கிடைக்கவில்லை. எனவே கைநீட்ட ஆரம்பித்து விட்டான். ஒருவழியாக வேலுவை பிடித்து போலீஸாருடன் அனுப்பியாயிற்று.

மாலதியையும், அவள் குடும்பத்தாரையும் பாராட்டதவர் எவருமில்லை என்று சொல்லவும் வேண்டுமா? மாமியாரம்மாவின் ஃபோட்டோ, ஒலிபெருக்கியை கையில் வைத்திருப்பது போன்ற போஸில் பத்திரிகைகளுக்குக் கொடுக்கலாமா என்ற குட்டி டிஸ்கஷன். நிம்மதியான பெருமூச்சுக்கள். அமைதியான விடியற்காலை தூக்கம்.

மறுநாள் காலை கறிகாய் வாங்க வெளியே வந்த மாலுவின் பிள்ளை ராஜு மாடியிலிருந்து கறிகாய்ப் பையுடன் கீழே படியிறங்கிக் கொண்டிருந்த மாமாவைப் பார்த்துக் கேட்கிறான் : ''எங்கே மாமா நீங்களும் கிளம்பிட்டீங்க? போலோராய்ட் காமிராவும், பெட்டிங் ரோப்பும் வாங்கத்தானா'' என்று.

எனது ஒரு மாத குழந்தை தொட்டிலில் படுக்காது. படுக்கையில் கிடத்தினால், அதனுடைய பால் வாசனைக்கு எறும்பு வந்து கடித்து உடலெல்லாம் தடித்து சிவப்பாகிவிடும். 'குழந்தை வளர்ப்பான்' ஆன வசம்பு ஒன்றை அவளது தலைமாட்டில் வைத்து விட்டேன். எறும்பு மட்டுமல்ல, கொசு மற்றும் பிற பூச்சிகளும் மூச்!

- அக்ஷயா.

திருமணமானதும்

எங்கள் குடும்ப நண்பரின் மகளுக்குப் புதிதாக திருமணமாகியிருந்தது. தம்பதிகள் இரண்டு ஆண்டுகள் குழந்தை வேண்டாம் என்று தீர்மானித்து, ஒரு டாக்டரிடம் சென்றனர். அந்தப் பெண்ணுக்கு காப்பர் டி பொருத்தப்பட்டது. சில நாட்களிலேயே அவளுக்கு அது பிரச்னையாக இருந்ததால், அதை எடுத்து விட்டனர். இப்போது திருமணமாகி ஐந்து வருடங்களாகி விட்டது. அவர்களுக்கு இதுவரை குழந்தை இல்லை.


* டாக்டர் கீதா அர்ஜுன்

திருமணமானதும், சில ஆண்டுகள் குழந்தை வேண்டாம் என்று தீர்மானிக்கும் இளம் தம்பதியருக்குச் சில யோசனைகள் கூறுகிறார், டாக்டர் கீதா அர்ஜுன்.

திருமணமானதும் இளம் கணவன் - மனைவி ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளும் வரை, குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதைத் தள்ளிப் போடலாம். சிலர், பாதியில் நிறுத்தப்பட்ட படிப்பைத் தொடர விரும்பலாம். எதிர் பார்க்கும் பதவி உயர்வு பெற்ற பிறகு குடும்பத்தில் செட்டில் ஆகலாம் என்று சிலர் நினைக்கலாம்.

குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள சரியான வயது பத்தொன்பது முதல் இருபத்தி ஐந்து. இருபத்தி ஐந்து வயதுக்கு மேலான பெண்கள் முதல் பிரசவத்தை ஒத்திப் போடுவது புத்திசாலித்தனமல்ல. அதே போல், முறையான மாதவிலக்கு இல்லாதவர்களும் ஒத்திப் போடுவது சரியில்லை. (அதாவது, நாற்பத்தி ஐந்து நாட்கள் முதல் அறுபது அல்லது எழுபது நாட்கள் என்று ஆகும் பெண்கள்.)

இது போன்ற நேரங்களில் குழந்தை பிறப்பதைத் தாமதிக்க சிறந்த வழி, குடும்பக் கட்டுப்பாடு மாத்திரைகள். இவை அபாயமற்றவை. இந்த மாத்திரைகள் சாப்பிட்டால் புற்று நோய் வரும் என்று கூறப்படுகிறது. இது தவறான செய்தி. கருவகம் மற்றும் கர்ப்பப்பை புற்று நோய் இந்த மாத்திரைகள் உபயோகிப்பவர்களுக்கு வருவதற்கான வாய்ப்புகள் மிகவும் குறைவு என்பது தான் சமீபத்திய செய்தி. இதனால் பின் விளைவுகளும் அதிகம் இல்லை. கரு முட்டை உண்டாவதை இந்த மாத்திரைகள் தடுக்கிறது. குழந்தை வேண்டும் என்று முடிவு செய்தால், மாத்திரைகளை நிறுத்தியதும் கர்ப்பமாகலாம். 1950 முதல் இந்த மாத்திரைகள் உபயோகத்தில் இருக்கின்றன. மாதவிலக்கு மிகவும் முறையற்றதாக இருந்தால் இதை உபயோகிப்பது சரியில்லை.

இரண்டாவதாக, காண்டம்ஸ், அதாவது பாதுகாப்பு உறைகள். இதில் பன்னிரண்டு முதல் பதினைந்து சதவிகிதம் தோல்வியடைவதும் உண்டு.

முதல் குழந்தைக்குப் பிறகு காப்பர் டி பொருத்திக் கொள்ளலாம். ஆங்கில T எழுத்தைப் போல சுமார் இரண்டு சென்டி மீட்டர் அளவுள்ள பிளாஸ்டிக்கினால் ஆனது இது. மெல்லிய செம்புக் கம்பி ஒன்றும் இதில் இணைக்கப்பட்டிருக்கும். இந்தச் செம்பு, ஆண் விந்துவை அழித்து விடும் சக்தி பெற்றது. இதிலிருந்து மெல்லிய கயிறு ஒன்று தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். மாதவிலக்கு முடிந்தவுடன் கையால் நீங்களே அதை உணரலாம். அப்படி உணர்ந்தால் அது பாதுகாப்பாக இருக்கிறது என்று கவலைப்படாமல் இருக்கலாம்.

குழந்தை பிறந்து ஆறு வாரம் கழித்து இதைப் பொருத்தலாம் அல்லது சில ஆண்டுகள் கழித்து தேவை என்று கருதினால் மாதவிலக்கு கழிந்த சில நாட்களில் பொருத்திக் கொள்ளலாம்.

நான்கு வகைகளான காப்பர் டி இருக்கின்றன. இரண்டு, மூன்று, ஐந்து மற்றும்

பத்து ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஆனால் எதுவாக இருந்தாலும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் மருத்துவரிடம் சென்று பரிசோதித்துக் கொள்வது நல்லது.

காப்பர் டி பொருத்தியவுடன் ஓரிரு மாதவிலக்குகள் வழக்கத்தை விட சீக்கிரமாக வரலாம். அதிக வயிற்று வலியுடன் இருக்கலாம். இவை எல்லாமே நாளடைவில் சரியாகி விடும்.

ஆனால் இதை முதல் பிரசவத்திற்கு முன்னால் கண்டிப்பாகப் பொருத்தக் கூடாது. காரணம், கர்ப்பம் தரிக்காத கர்ப்பப்பை வெளியிலிருந்து ஒரு வேற்றுப் பொருளை நிச்சயமாக ஏற்காது. இதனால் கர்ப்பப்பையில் இன்ஃபெக்ஷன், ஏற்படலாம். அப்படி ஏற்பட்டால் அதற்குச் செல்லும் டியூபுகள் அடைபடலாம்.



(காப்பர் டியைப் பொறுத்த வரை, மூன்று அல்லது நான்கு சதவிகிதம்தான் தோல்வியுறும் வாய்ப்பு உள்ளது.)

இந்தக் கட்டுரையின் ஆரம்பத்தில் நாம் சந்தித்த பெண்ணிற்கு காப்பர் டி பொருத்தியதால் கர்ப்பம் ஏற்படாமல் இருக்க வாய்ப்பிருக்கிறது.

முதல் குழந்தைக்குப் பிறகு நிரந்தரமாக இரண்டாவது குழந்தை வேண்டாம் என்று பெற்றோர் தீர்மானித்தாலும், அந்தக் குழந்தைக்கு ஐந்து வயதாகும் வரை தாற்காலிக மாக ஒத்திப் போட்டு விட்டு பின்புதான் கர்ப்பத்தடை செய்து கொள்ள ஆலோசனை கூறுகிறோம். இரண்டு குழந்தைகளுக்குப் பிறகு வேண்டாமென்றால் பிரசவம் ஆன இரண்டு அல்லது மூன்றாம் நாள் கர்ப்பத் தடை செய்து விடுகிறோம். பிரசவம் ஆன உடனே அடுத்த குழந்தை இனி வேண்டாம் என்று தீர்மானம் செய்தால் சிறிய சர்ஜரி மூலமாகவோ அல்லது சில மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகள் கழித்து வேண்டாமென்றால், லாப்ரோஸ்கோபி மூலமாகவோ கர்ப்பத் தடை செய்கிறோம்.

ஆண்கள் வாசக்டமி என்ற அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம். இதனால் ஆண்களுக்கு செக்ஸ் உணர்ச்சி பாதிக்கப்படும் என்று பயம் தேவையில்லாதது.''

இளம் தம்பதிகளுக்கு டாக்டர் கீதா கூறும் அறிவுரை - முதல் குழந்தையை ஒத்திப் போடும் முயற்சியில் தோல்வி ஏற்பட்டால், கவலைப்படாதீர்கள். அந்தக் குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். அதற்காக அபார்ஷன் செய்து கொள்ளாதீர்கள். பல இளம் தாய்மார்கள் வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களுக்குத் தெரியாமல் முறையாக பயிற்சி பெறாதவர்களிடம் அபார்ஷன் செய்து கொண்டு அதனால் கர்ப்பப்பை புண்ணாகி, பின்பு தேவையான போது குழந்தை பெற முடியாமல் அவதிப்படுகின்றனர்.

பேட்டி : கலாமூர்த்தி

குழந்தை வேண்டாம்...
- என்று சொல்லாதீர்கள்!

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

தாம்பத்ய உறவுக்கும் குடும்பத்தின் சுகத்திற்கும் பங்கம் வராது. குழந்தைகளின் உடல்நலம் சீராக இருக்கும். மகப்பேறு அடைந்துள்ள சகோதரிகளுக்குப் புத்திரன் பிறப்பதற்கு வாய்ப்பு அதிகம். மதிப்பும் மரியாதையும் உரிய முறையில் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். இது எந்தப் பதவியில் இருந்தாலும் சரி, அல்லது எந்தத் துறையிலிருந்தாலும் சரி அனைவருக்குமே பொருந்தும். எனினும் சில முயற்சிகளில் குறிப்பாக பிதுரார்ஜித சொத்து விவகாரங்களில் தோல்வி ஏற்படலாம். உடல்நிலை கூடச் சற்று பாதிக்கப்பட்டு சரியாகலாம். மறைமுக எதிரிகள் மகத்தான தோல்வியை அடைவார்கள். இராசிநாதன் சத்ருஸ்தானத்தில் குருவுடன் சேர்ந்து வலிவுடன் சஞ்சரிப்பதால் சங்கடங்கள் தீரும். காலைக் கதிரவனையும் கந்தனையும் வழிபடுங்கள். சிந்தனையில் தெளிவு காண்பீர்கள். படிப்பு, நடிப்பு ஆகிய இரு துறையில் உள்ளவர்களுக்கும் உரிய முறையில் உயர்வு உண்டு.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.



அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்கும், அரசியல்வாதிகளுக்கும் ஏதேனும் ஒரு புதிய பதவியோ அல்லது பொறுப்போ வந்து சேரும். அதனால் ஆதாயமும் உண்டு. அதே சமயம் சில சிரமங்களும் உண்டு. அசுர குருவும், தேவ குருவும் தேவையான சமயத்தில் உங்களுக்கு உதவுவார்கள். பாம்புக் கிரகங்களின் சஞ்சாரங்கள், சஞ்சலங்களைத் தோற்றுவித்தாலும், விபரீதமாக ஒன்றும் ஆகி விடாது. தீ உங்களைத் தீண்டப் பார்க்கும். எனவே அக்னியிடம் அலட்சியம் காட்டி விடாதீர்கள். சகோதரர்களும், ஏன் உங்கள் குழந்தைகளும் கூட உங்களை அலட்சியம் செய்யலாம். எனவே அங்காரகனுக்கும், கல்லால மரத்தின் கீழ் அமர்ந்து ஞான முத்திரையைக் காட்டுபவரான ஆலங்குடி குரு மூர்த்திக்கும் அர்ச்சினை செய்வது நல்லது. துன்பங்கள் தூசாகி, மனம் லேசாகி விடும்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

குடும்பத்தில் குறிப்பாகத் தாம்பத்திய உறவில் குதூகலம் இருக்கும். கூடவே சில சிறு, சிறு குழப்பங்களும் ஏற்படும். அரசுப் பணியில் உள்ளவர்கள் மேல் எடுக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் ரத்தாகும். சில இனங்களில் வெற்றியும் உண்டு. கல்வி சம்பந்தமாகக் குழந்தைகளின் மூலம் சற்று மனச்சஞ்சலம் ஏற்பட்டு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சரியாகலாம். இராசிநாதன் மாதம் பூராவும் நல்ல நிலையிலேயே சஞ்சரிக்காததன் விளைவுகள் இவை என்பதை புரிந்து கொள்ளலாம். கல்லூரி மாணவர்கள் ''ராக்கிங்'' போன்றவற்றில் ஈடுபட வேண்டாம். நீங்கள் பாதிக்கப்பட்ட மாணவர்களைக் கண்டு அடையும் அற்பத் திருப்தியுடன் நிரந்தரமாக வீடு திரும்ப வேண்டிய நிலைக்கு ஆளாவீர்கள். வித்தியாகாரகனான புதனின் சஞ்சாரம், மாணவர்களுக்குச் சோதனை தரும். எனவே ''சேராத இடந்தனில் சேர வேண்டாம்'' என்ற பாலபாடத்தை நினைவில் கொள்க. புது முயற்சிகள் வேண்டாம். சினிமாத் துறையினர்க்கும் இது பொருந்தும். ஆயிரம் நாமங்களைக் கூறி அந்த நாராயணனை

இந்த மாதம் எப்படி?

ஆகஸ்ட் '93

வழிபடுங்கள். வேண்டியது கிடைக்கும். கண்டங்கள் எதுவும் அண்டாது.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

அஷ்டமத்துச் சனிக் கஷ்டத்தைக் கொடுப்பாரோ எனும் கவலை உள்ளதா? - சனீஸ்வரன் ஆட்சியிலிருக்க அந்தக் கவலை உங்களுக்குத் தேவையா? எனவே துணிந்து செயலில் இறங்குங்கள். கணபதிக்கு அபிஷேகமோ அல்லது ஹோமமம் ஒன்றை லட்சுமி ஹோமத்துடன் செய்திடுங்கள். உங்கள் சக்திக்குட்பட்ட அளவில் பக்தியுடன் செய்து பாருங்கள். அவ்வாறு செய்தவுடன் நீங்கள் நடிப்புத் துறையில் இருந்தால் வீடு தேடி வந்து புதுப் படத்திற்கான முன் பணம் கொடுத்து விட்டுச் செல்வார்கள். தேக்கமடைந்துள்ள பதவி உயர்வு தானாகக் கிடைத்து விடும். உங்களுக்கிருந்த திருமணத் தடை நீங்கி கல்யாண மண்டபத்தைத் தேடி அலைய ஆரம்பித்து விடுவீர்கள். அந்த அளவுக்குக் கேதுவும் சுக்கிரனும் உங்கள் மனோ ரதங்களை நிறைவேற்றி வைப்பார்கள். புது முயற்சிகளுக்குத் தடை விலகி வெற்றி நடைபோடலாம். அத்துடன் சனிக்கு இரும்பு அகல் விளக்கேற்றித் தொழ வேண்டியதுதானே. மற்றபடி ஒரு சிலருக்குக் கண்களை மருத்துவரிடம் காண்பிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் இராசிநாதனாகிய கதிரவன் ஆட்சியில் இருப்பதுடன் சுக்கிரனும், குருவும் நல்ல நிலையில் சஞ்சரிப்பதாலும் நீங்கள் நினைத்ததைச் செய்து முடித்து விடலாம். திருமணமா, புதுத் தொழிலுக்கான முயற்சியா அல்லது புதுப் படங்களில் நடிக்கத் தருந்த வாய்ப்பா எதுவானாலும் சரி, அது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும் மன நிறைவையும் தரும் வகையில் அமையும். வாகனத் துறை, எரிபொருள் துறையினர், சமையலறையில் பணிபுரிபவர்கள் முதலானோர் சற்றுக் கவனத்துடன் செயலாற்ற வேண்டும். ஜாதகத்தில் அஷ்டமத்தில் செவ்வாய் இருந்து, அவரது தசாபுக்திகள் நடப்பவர்கள், குறிப்பாக அரசுத் துறையில் பணிபுரிபவராகவோ குத்தகைகாரராகவோ இருப்பின் உங்கள் மீது வீண் அபவாதம் ஒன்று ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. அத்துடன் சகல விதத்திலும் உங்கள் நிலையை

க்ரீம் நிறைந்த ஐஸ்க்ரீம் ஒவ்வொரு



கேஸர் குல்ஃபி

தேவை

மில்க்மெய்ட்: 1 டின், பால்: 4 கப், கோவா (அ) கெட்டிப்பால்: 100 கிராம், மைதா: ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடித்து ஊற வைத்த பாதாம் பருப்புகள்: 10-12 (தேவைப் பட்டால் மட்டுமே), கேஸர்: ¼ டீஸ்பூன் பொடி செய்யப்பட்டது.

செய்முறை

1. மில்க்மெய்ட், பால், மைதா மற்றும் கோவா எனப்படும் கெட்டிப்பாலை ஒன்றுச் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். அடிக்கடி கிளறி விட்டுக் கொண்டே இருக்கவும்.
2. அனலைக் குறைத்து மேலும் 5 நிமிடங்களுக்கு வேக விடவும். திரும்பவும் கிளறி விட்டுக் கொண்டே இருக்கவும். பிறகு குளிர்விக்கவும்.
3. ஒரு டீஸ்பூன் தண்ணீரில் பாதாம் பருப்பு மற்றும் கேஸரை சேர்க்கவும்.
4. கலவையை 'குல்ஃபி' வார்ப்புகளில் நிரப்பி இரவு முழுவதும் ரெஃப்ரிஜிரேட்டரில் வைத்து உறைய வைக்கவும்.



அரிய சுவை, தருமே

விடத் தாழ்மை நிலையில் உள்ள ஒருவரால் குடும்பத்தில் பிரச்னை ஒன்று ஏற்படலாம், அது ஒரு பெண் விவகாரமாகக் கூட இருக்கலாம். எனவே ஆதவனையும், அங்காரகனையும் ஆராதியுங்கள். அனைத்துப் பிரச்னைகளையும், அருமையான முறையில் முடிப்பீர்கள். அத்துடன் மனநிறைவும் பெறுவீர்கள்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

கேதுவைத் தவிர மற்ற கிரகங்கள் அனைத்துமே உங்களுக்கு அனுகூலமான நிலையில் இருக்கிறார்கள். கேதுவை சமாளிக்கக் கணபதியைத் தொழுங்கள். கேதுவுக்கும் உங்கள் ஜன்ம நட்சத்திரத்தன்று அர்ச்சனை செய்யுங்கள். சுபநிகழ்ச்சிகள் நடக்கவோ, அல்லது அத்தகைய நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளவோ வாய்ப்பு உள்ளது. ஆற்றில் குளித்து விட்டு ஆற்றங்கரை அண்ணலை வலம் வருபவர்களுக்கு உடல் நிலை பற்றிய கவலை தேவையில்லை. கலைத் துறையினர்க்கும் ஏற்றதொரு மாதம். இது வரை இருந்த உங்கள் வாழ்க்கையின் நடைமுறையில் இருந்து தேவையற்ற தொடர்புகள், பழக்க வழக்கங்கள் அனைத்தும் அனுகூலமான முறையில் மாறி மனதில் மகிழ்ச்சியும் மனையில் மன நிறைவையும் காணப் போகிறீர்கள். சும்மா சொல்லக் கூடாது உள்ளபடியே கடந்த ஒரு வருட காலமாக நீங்கள் அனுபவித்த துன்பங்களை, எதிர்கொண்ட பிரச்னைகள், செலவுகள் அனைத்தும், உங்களை நிலைகுலையச் செய்தது உண்மை. ஆனால் இனி உங்கள் நிலையில் முன்னேற்றம் உண்டு. அரசியல்வாதிகள், அலுவலகப் பணியாளர்கள், எழுத்துலக மேதைகள், சமூகச் சேவகிகள் ஆகிய அனைவருமே ஒரு தெளிவான நோக்கத்துடன் செயல்படத்தக்க ஆற்றலைப் பெற இருக்கிறீர்கள். மாதர்நலப் பணியில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களும், ஆன்மீகத் துறையில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களும் தொலைதூரப் பிரயாணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டி வரும்.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் முன்னேற்றம் உண்டு. பாவக்கிரகங்கள் அனுகூலமான நிலையில் இல்லை. கடன் வாங்க வேண்டிய நிலை கூட ஏற்படலாம். குடும்பத்தில் பிற்பகுதியில் சற்று அமைதி குறையும். ஒருவரையொருவர் குறை கூறிக் கொண்டு,





டாக்டர் மாம்

ஹெர்பல் குரோத் டானிக் உங்கள்

குழந்தை வளர்ச்சி அடைவதற்கு உண்ணும் ஆவலைத் தூண்டுகிறது.

நீங்கள் உணவு ஊட்டும் போதெல்லாம் உங்கள் குழந்தைகள் உணவைத் தட்டிவிட்டு விளையாட்டில் கவனம் செலுத்துகின்றன. ஆகவே வளரும் வாய்ப்பை இழக்கின்றன. உங்கள் குழந்தைக்கு நன்கு சாப்பிடும் பழக்கம் இருந்தால் அது வளர்வதற்கு அத்யாவசியமான புரதம், கார்போஹைட்ரேட்ஸ் தாதுக்கள் வைட்டமின்கள் ஆகிய சத்துக்கள் கிடைக்கும். இதற்கு வழி: குழந்தைக்கு, சாப்பாட்டிற்குமுன் ஒன்று அல்லது இரண்டு ஸ்பூன் டாக்டர் மாம் கொடுங்கள். அது உண்ணும் ஆவலை நன்கு தூண்டும். இதில் ஒரு நன்மை என்னவென்றால் இந்த டானிக், தெவிட்டாத ருசி உள்ளது. நீங்கள் நல்ல வித்தியாசத்தை கவனிக்கலாம். குழந்தைக்கு விளையாட்டுக்காட்டியோ பயமுறுத்தியோ உணவு ஊட்டத் தேவை இல்லை குழந்தை தானே மேலும் மேலும் கேட்கும். விளையாட்டில் துடிதுடிப்பு. படிப்பிலே கூர்மை வேகம், அத்தனை சக்தி குழந்தைக்கு. உங்கள் குழந்தைக்கு அன்றாடம் டாக்டர் மாம் டானிக் சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துங்கள். குறிப்பாக வளர்ச்சியின் முக்கிய காலக்கட்டமான 3 வயது முதல் 12 வயதுக்கு இடையே. உங்கள் குழந்தைக்கு அது வழக்கமாகிவிடும். அதை குழந்தை மிகவும் விரும்பும். டாக்டர் மாம் பல்லாண்டுகளாக நிரூபணம் பெற்ற மூலிகைகளான பிராஹ்மி, அஸ்வகந்தா, அமலாகி போன்றவற்றை தூய்மையான வடிவில் கொண்டுள்ளது.

அது இயற்கையானது, பாதுகாப்பானது, மருத்துவ ரீதியில் நிரூபிக்கப்பட்டது. அத்துடன் உலகெங்கிலும் மருந்துகளுடன் பிராண்டு கடன் கூடிய. பலகோடி மதிப்புள்ள கம்பெனியான ஜே.பி. கெமிகல்ஸ் அன்ட் ஃபார்மாசூடிகல்ஸிலிருந்து வருகிறது. டாக்டர் மாம். இன்றே கொண்டுவாருங்கள் இல்லத்திற்கு. உங்கள் குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து அவர்களுக்கு உண்ணும் ஆவலைத் தூண்டுங்கள்.



டாக்டர் மாம் ஹெர்பல் வரிசைகள் உள்ளிட்டவை: மால்ட் சிரப் - இருமலுக்கு மருந்தும் இதமானது மற்றும் பெயின் பாம் - இயற்கையான இதமான வலிநிவாரணி.

டாக்டர் மாம் ஹெர்பல் குரோத் டானிக் வளரும் குழந்தைக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம்.

வீட்டில் சிறு சிறு சச்சரவுகளும் ஏற்படலாம். சற்று ஏமாற்றத்தை அளிக்கும் மாதம் எனினும் எதிர்பாராத விதமாக அம்மான் வகையில் உதவிகள் கிடைக்கலாம். பணமாகவும் வரலாம். அல்லது பொருளாகவும் தரலாம். கிரக சஞ்சரத்தை வைத்து எழுதும் இந்த கோட்சாரப் பலன் நல்லதொரு தசாபுக்தி நடைபெறுபவர்களைப் பாதிக்காது. ஆனால் நிதிப் பொறுப்பில் உள்ளவர்களின் பக்கம் திருடர்களின் பார்வை திரும்பும் வாய்ப்பு தெரிவதால் முன்னெச்சரிக்கையாக இருப்பது நல்லது. ஸ்ரீலட்சுமி ஹோமமோ, குல தெய்வத்திற்குப் பூஜையோ செய்வது நல்லது.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

குடும்பத்தில் குதூகலத்திற்குக் குறையிருக்காது. கணவன் மனைவி பரஸ்பரம் இணைந்து புது திட்டம் ஒன்றைத் தீட்ட இருக்கிறீர்கள். அது நல்ல முறையில் நடந்தேறும் வண்ணம் நிதி நிலை அமையும். கலைத் துறையினர், விளையாட்டுத் துறையினர் மற்றும் எழுத்துலக மேதைகளுக்கு நல்லதொரு மாதமாக அமையும். அதே சமயம் சுற்றத்தார் சிலரின் பொல்லாப்புக்கு ஆளாக வேண்டி வரும். அது உங்களது நிலைமையை எந்தவிதத்திலும் பாதிக்காது. இந்த ராசியில் பிறந்த பெண்களின் வாழ்க்கைத் துணைவர்க்கு ஏற்பட்டிருந்த தேக்க நிலை நீங்கி, ஆக்கரீதியான முன்னேற்றம் ஏற்படலாம். அது தொழில் துறையிலும் ஏற்படலாம். நீண்ட தூரப் பிரயாணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள வேண்டி வரும். அதனால் ஆதாயமும் உண்டு. வீடு கட்டுவதற்குரிய மனை ஒன்று விலைக்கு வாங்கும் யோகமும் ஏற்படலாம். பாம்புக் கிரகங்களால் சிறு சிறு தொல்லைகள் வந்து விலகும். பெண்ணால் உங்களுக்கு எதிர்பாராத உதவி கிடைக்கும். அதனால் எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படாது. எனவே அதை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதே சமயம் நண்பர் ஒருவருக்குச் செய்த உதவியின் காரணமாகச் சில சிரமங்களைத் தாங்க வேண்டி இருக்கும். எனவே கார்த்த வீரியார்ஜுனை ஜபம் செய்து பாருங்கள். கண்டிப்பாகப் பலன் உண்டு.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் மந்தமான சூழ்நிலை இருக்கும். ஆனால் பிற்பகுதியில் இந்த நிலை மாறி எதிலும் வெற்றி எப்படியும் ஏற்றம் எனும் நிலை உண்டாகும் வண்ணம் கிரக சஞ்சாரங்கள் இருக்கும். ஆட்சியில் உள்ள சனீஸ்வரன் சகல காரியத்திலும் வெற்றியைத் தருவார். கேதுவின் அருள் உண்டு. ஆனால் ராகு சற்று சிரமத்தைத் தருவார். இதன் காரணமாகப் பெற்றோர் உடல்நிலை பாதிக்கப்படலாம். இந்த இராசியில் இராகு இருந்து அதாவது அவரது தசை நடப்பவர்களுக்குச் சற்று ஏமாற்றமான சூழ்நிலை இருந்தாலும், மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில் எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த பதவி உயர்வோ புது ஒப்பந்தமோ, சுபநிகழ்ச்சியோ நடக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. எனவே முற்பகுதியில் தீவிர சிந்தனைக்குப் பிறகே செயலில் இறங்குங்கள்; ராகு திசை நடப்பவர்கள் துர்க்கை ஸ்தோத்திரத்தையும் படியுங்கள். அல்லது துர்க்கைக்கு அபிஷேகம் செய்யுங்கள். குறிப்பாக சிவன் கோவிலின் வட பக்கத்திலிருக்கும் துர்க்கைக்கு அர்ச்சனையும் தென்பக்கத்தில் உள்ள தட்சிணாமூர்த்தியின் முன் மௌனமாக அமர்ந்து தியானமும் செய்தால் இவர்களது அபிலாஷைகள் எதுவானாலும் அது நன்கு நிறைவேறும். அத்துடன் எந்தப் பிரச்னையையும் எளிதில் சமாளிப்பீர்கள்.

மகர ராசி :

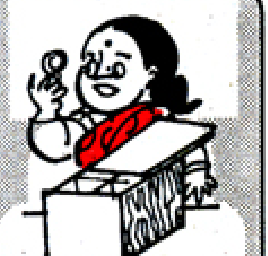
உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

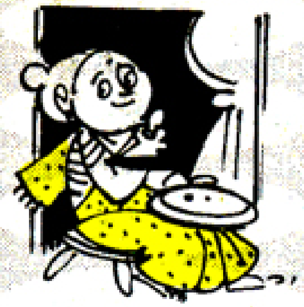
மாதத்தின் முற்பகுதியில் பதவி உயர்வு உண்டு. குடும்பத்தில் குதூகலம் இருக்கும். வீட்டு மனை வாங்கும் யோகம் ஏற்படும்.

நவநாகரிக நகைப் பெட்டி

நடுத்தரக் குடும்பங்களில் உபயோகப்படுத்த முடியாத அஞ்சறைப் பெட்டிகளில் ஹேர்பின், கிளிப்புகள், ஸேஃப்டிபின், கொண்டை ஊசிகள், ரப்பர் பாண்டுகள் எனத் தனித் தனியாகப் போட்டு வைத்தால் காலை அவசரத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வசதியாக இருக்கும்.

– ஜெயஸ்ரீ ஸ்ரீதர்





ரவையையும், பச்சரிசியையும் சமமாகப் போட்டு, அத்துடன் ஒரு பிடி கோதுமையும் போட்டு மிஷினில் மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தேவைப்படும் போது மாவைக் கரைத்துக் கொண்டு, பச்சை மிளகாயை நறுக்கிப் போட்டுக் கடுகு தாளித்து, சீரகம், கறிவேப்பிலை போட்டு தோசை வார்க்கவும். இந்த திடீர் 'ரவா தோசை' சூப்பராக இருக்கும்!

- விமலா தியாகராஜன்

குழந்தைகளின் கல்வி, உடல்நிலை நன்கு அமையும். சூரியனால் சிறிது பாதிப்பு ஏற்படலாம். அது தந்தையின் உடல்நிலை குறித்தும் அமையலாம். அல்லது கண் சம்பந்தமாக சிறு நோயோ அல்லது செய்யும் வேலையில் தவறோ நேரலாம். ஆதித்ய ஹிருதயம் படிக்கலாம். இதுவரை எந்தவித முன்னேற்றமும் அடையாமல், பதவி, புகழ் இவைகள் ஏதோ ஒரு காரணத்தினாலோ அல்லது மாற்றார் ஒருவரின் வஞ்சனையாலோ பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த மாதத்தில் நாமக்கல் மோகனூரிலிருந்து காட்டுப் புத்தூர் செல்லும் வழியில் உள்ள ''நவலடியான் சன்னதி'' சென்று சேவித்தால் கட்டாயம் கை மேல் பலன் உண்டாகும். அனுபவத்தில் பலர் அடைந்துள்ள பயன் காரணமாகவே இந்தப் பரிகாரம் எழுதப்படுகிறது. இராகுவால் வாகன யோகம் ஏற்படும் என்றாலும் 5-ல் உள்ள கேது சற்று சிரமத்தை கொடுக்கலாம். நடிப்புத் துறையினர்களுக்கு நல்லதோர் காலம் ஆரம்பம்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் சற்று நிம்மதி இருக்கும். குடும்ப சுகமும் நன்கு அமையும். சூரியனால் கலையுலகில் உள்ளவர்களுக்கு நன்மை உண்டு. புது ஒப்பந்தங்கள் ஏற்படும். மற்றபடி எந்த கிரகமும் உதவும் நிலையில் இல்லை. இராசிநாதன் ஆட்சியில் உள்ளதால் 7½ சனியின் கெடுபலன்கள் கடுமையாக இருக்காது. எனினும் சனீஸ்வர ஸ்தோத்திரம், திருமுருகாற்றுப்படை, சௌந்தர்யலஹரி என ஏதோ ஒன்றைப் படித்து வருவது நலம் பயக்கும். தசா புக்திகள் பலமாக உள்ளவர்களும் ஆட்சியில் சனி, சுக்கிரன், குரு ஆகியவர்கள் உள்ளவர்களும் கவலைப்படத் தேவையில்லை. அலுவலகப் பெண்கள், நிதித்துறை, பெரிய உணவு விடுதிகளும், தங்குமிடங்களிலும் உள்ள வரவேற்பாளர்கள், காவல் துறையினர் கவனமுடன் செயலாற்றுவது நல்லது. அலட்சியமும், அவசரமும் அனாவசிய வம்பிலும், வேண்டாத விவகாரத்திலும் மாட்டி விடும். அதுபோலவே பேச்சிலும் அமைதி காட்டுவது நல்லது. விஷ்ணுசகஸ்ர நாமத்தைக் கூறுங்கள். அல்லது கேளுங்கள். கோவில்களில் நடக்கும் வேள்விகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு எவ்விதத்திலும் பாதிப்பு இருக்காது.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இந்த இராசிக்காரர்களுக்குக் குருவின் பார்வை உண்டு. தோஷ பரிகாரமும் உண்டு. அத்துடன் குடும்ப சுகத்திற்குச் சுக்கிரன் உத்திரவாதம் தருவார். அங்காரகனால் ஒரு வீடு, மனை வாங்கும் யோகம் உண்டு. இதற்குச் சுக்கிரனும் உதவுவார். விரயச் சனியினால் சற்றுப் பொருளாதார நெருக்கடி ஏற்படும். நிதி உதவிக்கு ஒருவரை நாட வேண்டியிருக்கும். இந்த முயற்சியில் வெற்றி உண்டு. இதுவரை இருந்த நெருக்கடிகள் குறைந்து மனதில் அமைதி நிலவும். மகனைப் பற்றியோ அல்லது உறவினர் ஒருவரைப் பற்றியோ கவலையிருக்கும். அது விரைவில் குணமாகும். வங்கியில் பணிபுரிபவர்கள் கவனத்துடன் நடந்து கொள்ளுங்கள். இதுவரை இருந்த இயலாமை தொடர நியாயமில்லை. அக்டோபருக்கு மேல் நல்லதொரு காலகட்டம் ஆரம்பம். கவலையை விடுங்கள். உறவினர் ஒருவரால் சற்று தொல்லைகள் ஏற்பட்டு விலகும். சுதர்ஶன ஹோமம் செய்வது நல்லது.

– ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்


தனிப்பட்ட எழில், தனிப்பட்ட அடையாளம்.
எல்லோரும் கூறுகிறார்கள் நான் மற்றவர்களைப் போல் அல்ல என்று. ஏன் இருக்கக் கூடாது? என் மேல் எனக்கு பெருமிதமே, என் ஒவ்வொரு விருப்பத்தின் மேல் — சிங்கார் கும்கும் மேல்.
Shringar
சிங்கார்®
கும்கும்
ஒவ்வொரு அழகான மங்கையின் அடையாளம்.

காதல் என்னும் பௌதீக வலி

மானிட்டரை இயக்கி, 'லைப்ரரி' என்ற குமிழை அழுத்தினான் கேதார்.

''எஸ்'' என்றது திரை பச்சை எழுத்துக்களை உதிர்த்து.

''மனம் சம்பந்தப்பட்ட நூல் ஒன்று உடனடியாக வேண்டும்.''

ஒரு நிமிடம் மௌனித்துவிட்டுப் பட்டியலிட்டது. சின்னதாக சிவப்பு எழுத்துக்களில் கேள்வி - ''எந்தப் பிரச்னை பற்றி?'' ''தெரியவில்லை... அதுதான் பிரச்னையே. என் பிரச்னை என்னவென்று எனக்கே புரியவில்லை.. புரிய வைக்க வேண்டும்.''

திரை எழுத்துக்களை அழித்துவிட்டு, சற்று மௌனமாக இருந்தது.... திடீரென்று 'சஞ்சலங்கள்' 'மனப்பாகுபாடுகள்' உள்மன ஆராய்ச்சி... இவற்றில் ஏதாவது சம்பந்தமாகவா?... ஆனால் அத்தனையும் பிதற்றல்... லாஜிக் இல்லாத வரட்டுத் தியரிகள்... சந்தேகங்களை எழுப்பிவிட்டுப் பேசாதிருக்கும்...'' எழுத்துக்கள் விமர்சித்தன.

''இல்லை. என் பிரச்னை அந்த மாதிரியானதில்லை.''

''கொஞ்சம் தெளிவுப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வேலையில் கவனப் பிசகாய் இருந்தீர்களா....?''

''இல்லை... அப்படியெல்லாம்.... இல்லை.''

''மன்னிக்கவும்.'' என்று கூறிவிட்டு ''எதற்கும் சற்றுத் தெளிவடைந்தபின் கேளுங்கள். இன்னும் தெளிவாய்த் தர முயற்சிக்கிறேன்.''

சட்டென்று, எழுத்துக்கள் மறைந்து, திரை ஒளிர்ந்து ''ஹம்'' செய்தது... மானிட்டரை அணைத்துவிட்டு யோசித்தான்.

''கேதார்...!''

கண்ட்ரோல் மைக் திடீரென ஒலி அலைகளைப் பரப்பிக் கூப்பிட்டது...

கண்காணிப்புக் கம்யூட்டர்... அலுவலகத்தில் அத்தனை பேரையும் வேலை வாங்கும் அசாத்திய எந்திரம்.

''கேதார்... நீங்கள் மூன்றரை நிமிடங்களாக சுய கட்டுப்பாட்டை இழந்திருக்கிறீர்கள். கவனக் குறைவை உடனே சரி செய்க... தேவைப்பட்டால் உடனே 'ஹெல்த் ரூம்' செல்லவும்.''

ஆணையிட்டது.

''இல்லை... நான் சரியாகவே இருக்கிறேன். ஏதோ சிந்தனை.''

''சிந்திக்கும் நேரம் தனியாகத் தரப்பட்டிருக்கிறது... நீங்கள் அலுவல் நேரத்தில் சிந்திப்பது தவறு.... தயாராய் இருங்கள். 'ஸைக்கோ ஸ்கேனருக்கு' இப்பொழுது அழைத்துச் செல்லப்படுவீர்கள்.''

எண்ணி இரண்டாவது விநாடியில், இரண்டு ரோபோ மனிதர்கள் இயல்பாக வந்து, 'மன்னிக்கவும்' சொல்லிவிட்டு அவனை அழைத்துச் சென்றார்கள்.

'மேக்னடிக் லிஃப்ட்'டில் பயணித்து, 197 வது மாடியை அடைந்து, சைக்கோ ஸ்கேனரின் அருகில் நின்றபோது மூன்று நிமிடம் முடிந்திருந்தது....

ஸ்கேனருக்குள் இவன் உட்கார்ந்து கொண்டு அவனது எண்ணைச் சொன்னான். ஸ்கேனர் இயங்கி, அவனைப் பற்றிய முழு விவரங்களடங்கிய குறிப்பை, 'லோக்கல் பயோடேட்டா'வில் கேட்டு விசாரித்துக் கொண்டு, கேள்விகள் கேட்டது.

''என்ன பிரச்னை?''

''என்னவென்று சொல்லத் தெரியவில்லை. அதுதான் பிரச்னை... ஆனால் மனதில் சில புதிர்கள் தோன்றிக் கொண்டேயிருக்கின்றன. விஞ்ஞான வடிவம் இல்லாமலேயே.''

''பயமா.''

''இல்லை.''

''கவலை?''

''இல்லை.''

''வயது?''

''இருபத்திமூன்று.''



உறுதி செய்து கொண்டது எந்திரம்.

''வேலை பிடிக்கவில்லையா?''

''நிச்சயம் பிடித்திருக்கிறது.''

''உங்கள் ரேஷன் அளவுகள் போதவில்லையா?''

''இல்லை மிச்சம் இருக்கிறது.''

''இருப்பிடம் போதவில்லையா?''

''அதல்ல பிரச்னை...''

''பொழுது போக்கில் விரும்பாத விஷயங்கள் ஏதாவது?''

''அதற்கெல்லாம் நேரமில்லை.''

''உங்கள் அதிகபட்ச பொழுது போக்கு.''

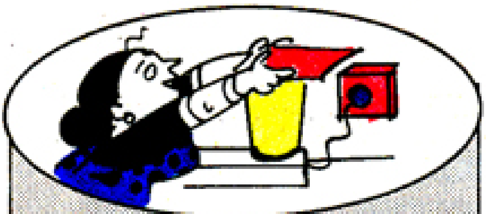
''புத்தகங்கள் .''

''சமீபத்தில் புத்தகம் படித்தது?''

''பாரதியார் பாடல்கள்.''

''எந்த நூற்றாண்டு நூல்?''

கமலநாபன்



வெஜிடபிள் (அ) சஃபோலா ஆயில் பாக்கெட் எண்ணெய் காலி ஆனவுடன் அதனைச் சுத்தம் செய்து, வட்டமாகவோ (அ) சதுரமாகவோ கட் செய்து மிக்ஸி ஜார் வாய்ப் பகுதியில் வைத்து அதன் மீது மூடியை மூடி அரைக்கும் போது, அரைக்கும் மாவோ, பொடியோ, மூடியில் ஒட்டிக் கொள்ளாது சுத்தமாக இருக்கும். அடிக்கடி மூடியை அலம்ப வேண்டிய வேலையும், மூடியில் உள்பகுதியில் இருந்து ஒட்டிக் கொள்ளும் விழுதை எடுக்க வேண்டிய வேலையும் குறையும்.

- யோகாம்பாள்.

''இருபதாம் நூற்றாண்டுப் புத்தகம்.'' திடீரென எந்திரத்தின் சிவப்பு விளக்கு எரிந்து எரிந்து அணைந்தது.

''உன் பிரச்னை புத்தகம் சம்பந்தப் பட்டதுதான்.''

''விவரமாக வேண்டும்.''

''புத்தகத்தைப் பற்றி நான் தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் பிரச்னை பற்றி சந்தேகங்கள் எழும். இப்போது ஒன்றும் சொல்வதற்கில்லை. முடிந்தால் இன்னும் விவரம் கொடு. அன்னோ டெர்மினலில் கொடுத்து புராஸஸ் செய்யச் சொல்லலாம்... எப்படியும் மூன்று மணிக்கு டாக்டர் விசித்திராவைப் பார்.. இது போன்ற விஷயங்களில் அவர் உனக்கு உதவக்கூடும்.''

சேதாரை 'ஸிக்' (sick) ல் சேர்த்து, நிமிடம் தவறாமல், உடம்பின் பாகங்களின் அனைத்து இயக்கங்களின் இயக்கங்களையும், படமெடுத்து, அளந்து, கிராப்போட்டு, முடிவு செய்து, ''நார்மல்'' என்று அட்டையில் எழுதித் துப்பிய கம்யூட்டரிலிருந்து நகர்ந்து இருப்பிடம் வந்தான்.

வீட்டில் 'அவள்' இருந்தாள். ஹெல்ப்பர் ரோபோ... செலுலாயிடின் பிரமிக்க வைக்கும் பொம்மை ரோபோ. எச்எல்டி 414 என்ற எண்ணோடு; மூளையோடு! நுணுக்கமாக ஃபீட் செய்யப்பட்ட செயல்திறன்களோடு! வீட்டு வேலைகளில் ஆண்களுக்கு உதவி, செக்ஸூம் தந்த இருபதாம் நூற்றாண்டின் 'மனைவி', என்பதன் அப்பட்டமான வடிவமைப்பு... பொம்மை எந்திரம்.

'மனைவி', 'பெண்' என்கிற சொற்களெல்லாம் இருபத்திரண்டாம் நூற்றாண்டில் வழக்கொழிந்து போயிற்று. இருபதாம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் 'பெண் விடுதலை' உச்சநிலை அடைந்தது. ஆணுக்குப் பெண் அடிமை என்ற தத்துவம் தகர்ந்தது... ஆண்களோடு செக்ஸ் என்பதும் கூடப் படிப்படியாக மறுக்கப்பட்டு வந்த காலம். விஞ்ஞானத்தின் அபரிமிதமான வளர்ச்சியினால் வயிற்றில் கருவாய் உயிர்க்கும் போதே, ஆணா பெண்ணா என்று அறியும் ஆற்றல் வளர்ந்து, அதன் அடுத்த கட்டப் பரிமாணத்தால், எக்ஸ் குரோமசோம்களையும், Y குரோமசோம்களையுமே, இனம் பிரித்து இணைய வைத்து ஆண் குழந்தைகளை மட்டுமே பிறக்க வைக்க நேர்ந்த கொடுமையாலும், இருபதாம் நூற்றாண்டின் எஞ்சியிருந்த ஆணாதிக்கமோ, பெண்களின் மீது தொடுத்த தாக்குதல்கள் போன்றவற்றாலோ, சமூகம், பெண் பிள்ளைகள் பிறப்பதையே தவிர்க்க நேர்ந்தது. தொடர்ந்த காலப் பரிணாமங்களில், இயந்திரங்களின் ஆதிக்கம் ஓங்க, ஓங்க, மனிதனின் ஆற்றலோ, தேவையோ படிப்படியாகக் குறையத் தொடங்கியதில், பெண் இனமே அழிந்து போவதைத் தடுத்து நிறுத்த யாருமின்றி, பெண் இனமே பூண்டற்றுப் போனது.

இருபத்து மூன்றாம் நூற்றாண்டில், பெண்களே இல்லாமல் போனதால், பெண் இயந்திரங்கள் படைக்கப்பட்டன. ஒரு இருபதாம் நூற்றாண்டுப் பெண்மணியை, செலுலாயிடில் உருவாக்கி, ரோபோ என்றே தெரியாமல் உருவம் கொடுத்து, அதற்குக் கோடிக் கணக்கில் பிரதிகள் எடுத்து, எங்கும் பெண் இயந்திரங்கள் ஆண்களோடு உலா வந்தன. இந்தச் சூழலில்தான் சேதாரின் பிரச்னை...

''சொல்'' என்றார் டாக்டர் விசித்திரா.

''பாரதியாரைப் பற்றியா சொன்னாய்?''

''ஆம்.''

''உனக்குப் புத்தகம் படிப்பதில் ஈடுபாடா?''

''ஆமாம்! சார்.... நான் பதினெட்டு வயதிலேயே என்னுடைய அட்வான்ஸ் கோர்ஸ்களையெல்லாம் முடித்துவிட்டு, இருபது வயதுவரை என் சர்வீஸூக்கான வரிசையில் நின்றபோது, ''இரண்டு வருடம் சோம்பலாக இருக்கக்கூடாது'' என்று அரசாங்கம் என்னை ''மிகுதி அறிவு பெறும் திட்டத்தில் பூமிக் கிரகத்திற்கு அனுப்பியது. நான் தேர்ந்தெடுத்தது, ''இருபதாம் நூற்றாண்டு வாழ்வியல்'' பற்றியதாகும். அந்தப் பயிற்சியின் போதுதான் தமிழில் கிடைத்த சில நூல்களைப் பார்க்க நேர்ந்தது. அவற்றில் ஒன்று பாரதியின் கவிதைகள்...



ASHWINI
BLUE DETERGENT POWDER
SUPER WHITENESS & BRIGHTNESS
ஒவ்வொரு
இழையிலும்
ஒளி வீசும்
ஒப்பற்ற
தூய்மை !
அஷ்வினி
நீலநிற வாஷிங் பவுடர்
✓✓அபார சக்தி
✓✓ அற்புதமான சலவை
தயாரிப்பு :
ஸ்வாதி கெமிக்கல்ஸ் & டிடர்ஜண்ட்ஸ்
258, ராஜீவ் நகர், நூம்பல், சென்னை – 600 077
வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன.
MANJARI

''நிறுத்து... அதிக வார்த்தைகள் தொடர்ச்சியாகப் பேசுகிறாய்!.... இத்தனை வார்த்தைகளும் கோர்வையாய்... நீ ரொம்ப சீக்கிரமே 'கோர்வை' முடித்திருப்பாய் என்று நம்புகிறேன்... கேளைச் சொல்....''

''பாரதியார் கவிதைகள் பற்றி...''

''கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். 21 - ம் நூற்றாண்டு முடிய பிரபலமாய் இருந்த கவிஞன்.''

''கவிதைகளின் வார்த்தைகளுக்கு கலபத்தில் ''ட்ரான்ஸ்லேட்டரில்'' அர்த்தம் கண்டு பிடித்து விட்டேன். இந்தக் கவிதையைக் கேட்கிறீர்களா டாக்டர்...''

''சொல்.''

''எண்ணுதலுஞ் செய்யேன்... இருபது பேய் கொண்டது போல்... கண்ணும் முகமும் கவியேறிக் காமனார் அம்பு நுனிகள் அகத்தே அமிழ்ந்திருக்க ஒன்றேயதுவாய் உலகமெலாந் தோற்றமுற... சித்தந் தனையின்றி நாளொன்று போவதற்கு நான் பட்ட பாடனைத்தும் தாளம் படுமோ தறி படுமோ...''

''இதற்கும் உன் பிரச்னைக்கும் உள்ள தொடர்பைச் சொல்....''

''என் பிரச்னை இதுதான் டாக்டர்...

''காதல்'' என்னும் வார்த்தைப் பிரயோகம் முதலில் வருகிறது... அது மனதின் உள்ளே ஏற்படுத்தும் ஒருவித உளவியல் மாறுபாடுகளே இந்தக் கவிதையின் உட்பொருள்... இது மனதின் ஒருவகையான ஏக்க உணர்வு... இன்னதென்று உணர இயலாத வலி.... வலி என்பதன் பௌதீகத் தன்மை கொண்டது... ஆனால் பௌதீக ஊடகமின்றி ஏற்படுகிற உணர்ச்சி... நரம்புகளிலோ... நாளங்களிலோ, ஏற்படாத ஒரு வலி... இதைக் 'காதல்' என்று குறிக்கிறார்கள்... இந்த உணர்வை வெளிப்படுத்தும், ஓவியம், சிற்பம் இலக்கியங்கள் பல இருந்திருக்கின்றன.

''அபாரம்'' என்றார் டாக்டர். ''உண்மையில் நீ பெரிய ஆள்தான். உனக்கு இந்த மாதிரி உணர்ச்சிகள் அடிக்கடி ஏற்படுகிறதா?''

''இல்லை என்பதுதான் டாக்டர் என் கவலை... என் செல்லுலல் இயக்கங்கள் யாவுமே நிர்ணயிக்கப்பட்ட அளவீடுகளில் நிகழ்ந்து, என் 'உயிரி'யைக் கொண்டு போய், பிறப்பு நிலையங்களில் கொடுத்து விடுகிறேன்... அதுதானே இங்கு சட்டம்... கைனகாலஜி ஓவன்களில் பிள்ளைகளை வளர்த்துப் பிறக்கச் செய்து விடுகிறோமே... ஆனால் நான் பார்த்த பழைய ஓவியங்களிலும் சிற்பங்களிலும் ஆணும் பெண்ணும் இணைந்திருப்பதைத்தான் காதல் உணர்வுகள் என்று அறிந்தேன்....

இங்கும் பொம்மை பெண் இருக்கிறாள்.... புத்திசாலி ரோபோக்கள்தான்... ஆனால் இவர்களைக் கண்டு எந்த உணர்வும் வரவில்லையே... இதுதான் டாக்டர் என் பிரச்னை.. உண்மையில் இருபதாம் நூற்றாண்டுகளின் மக்கள் கொடுத்து வைத்தவர்கள்.

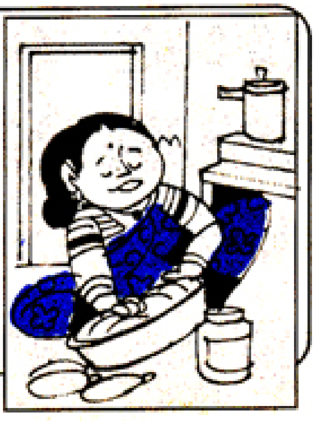
''ஸ்ஸ்ஸ்.... இரைந்து பேசாதே... பழைய வாழ்க்கை முறை எல்லாம் இங்கு தடை செய்யப்பட்டிருக்கிறது. உன் அறிவு கொஞ்சம் கூர்மையானதாய் இருப்பதே உனக்கு ஆபத்துத்தான்.. இருந்தாலும் நான் உனக்கு உதவ முடியும் குமாரனே!... இரண்டு தினங்கள் கழித்து என்னைப் பார்....''

இங்கே... டாக்டர் விசித்திராவைப் பற்றி.... ''அல்ட்ரா ப்ரெய்ன் சிந்தசைஸர்'' கருவிகள் மூலம், நுணுக்கமான மன உணர்வுகளையும் பகுத்தறியும் ராட்சசக் கம்ப்யூட்டரைக் கண்டறிந்த விஞ்ஞானி... அதையே லேபர் கண்ட்ரோலர்களில் இணைத்து தொழிற்சாலை ஓரத்தில் நிறுத்தி விட்டால், அனைவரது மன நிலையையும் கண்டறிந்து உடனே கட்டளைகளைப் பிறப்பிக்கும். அவருக்காக தனிக்கிரகம், தனியான உபகரணங்களை எல்லாம் கொடுத்து, ஆராய்ச்சி செய்யச் சொல்லி இருந்தது அரசாங்கம்... டாக்டர்களும், வேறு எந்த விஞ்ஞானிகளும் கண்டறிய இயலாத விஷயங்கள் எழும் போது அதைப்பற்றி ஆராய்வது டாக்டர் விசித்திராவின் பணி....

காலையில் அல்லது இரவில் செய்த சப்பாத்தி மீதம் இருந்தால், மிக்ஸி ஜாரில் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றுங்கள். பூப்போல உதிரி உதிரியாக வரும். இதை இனிப்பு விரும்புகிறவர்கள் வாழைப்பழம், சர்க்கரை சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடலாம். அல்லது உப்புமா போல் - கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு கடலைப்பருப்பு தாளித்து, வெங்காயம், தக்காளி, மிளகாய் போட்டு வதக்கி பொடித்து வைத்து சப்பாத்திகளையும் போட்டுக் கிளறி எடுக்கலாம். இந்த உப்புமா மாறுதலாக சுவையாக இருக்கும்.

மீதம் இருக்கும் ப்ரட் துண்டுகள் அல்லது சற்று உலர்ந்த ப்ரட் துண்டுகளையும் மேற்கூறியவாறு மிக்ஸியில் பொடித்துத் தாளிக்கலாம்.

– கோசலை.



மூன்றாம் நாள்....

வெளிவாயிலில் கேதார் நின்று, கதவுக் குமிழியில் தன் அடையாள அட்டையைச் சொருகினான். சில நொடிகளில், கதவுக் குமிழின் அருகே திரை விலகி... எழுத்துக்கள் ஒளிர்ந்தன. ''டாக்டர் உன்னைப் பார்க்க அனுமதிக்கிறார்.. வலது பக்கம் மூன்றாவது அறை....'' திரை மூடிக் கொண்டது.

கதவைத் திறந்து மெல்ல உள்ளே நுழைந்த கேதார் ஆச்சர்யப்பட்டுப் போனான்.

''வணக்கம்'' என்றது அது.... இல்லை அவள்... நிச்சயம் வித்தியாசமானவள். தினமும் பார்த்துக், கூடவே வாழும் பெண் ரோபோவின் பிரதி இல்லை இவள்... நிறமே வேறுபடுகிறது... செலுலாயிட், பளபளப்பைக் காணோம்... இருபதாம் நூற்றாண்டின் ஓவியங்களின் சடையுடன். ''மை காட்'' என்றான் கேதார். அவள் கண்களைப் பார்த்துவிட்டு... கண்களில் நீர் நிலை தெரிந் தது. ரோபோக்களில் இல்லாதது. மெல்லத் தொட்டான்... மிகவும் மென்மையாக உணர்ந்தான். ஒருவித உஷ்ணநிலை சன்னமாய் உடலில் பதிவது உணர்ந்தான். அவள், அவன் கையை உதறிவிட்டு, விடுவிடுவென்று நடந்து சென்று கண்ணில் பட்ட அறையினுள் சென்று மறைந்து விட்டாள்.

''டாக்டர்'' என்று கூவியபடி மூன்றாம் அறைக்குள் ஓடினான் கேதார்.

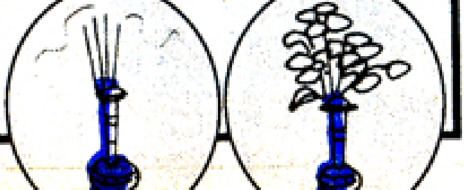
''எஸ்'' என்றபடி புகையை விட்டுக் கொண்டிருந்தவர் நிமிர்ந்தார்.

''டாக்டர்...இது வித்தியாசமான ரோபோதான்... இதுவரை பார்த்திராத பெண் பொம்மை... புது மாடலா...''

''இல்லை'' என்றார் டாக்டர் அமைதியாக....

பன்னீர் செம்பை பண்டிகை நாட்களில் மட்டுமே தேடுகிறோம். பின் பெரும்பாலும் அடுத்த பண்டிகை வரும்வரை அது பரணில் ஓர் மூலையில் பதுங்கிக் கொள்கிறது, பாவம். பன்னீர் செம்பில் நான்கு பூக்களைச் செருகி அதை பூ ஜாடியாக்கலாமே. வரவேற்பறையில் ஜம்மென்று வீற்றிருந்து மணம் வீசி வரவேற்குமே. ஊதுபத்தி கொளுத்தி வைப்பதற்குக் கூட பன்னீர் செம்பை உபயோகிக்கலாம்.

- வெள்ளத்தாய்.



''இவள்தான் உன் பிரச்னைக்குத் தீர்வு... என்னுடைய பல வருட சோதனைகளின் பலன் இவள்... யார் கண்ணிலும் காட்டாமல் இவளை மறைத்து வைத்திருந்தேன்.''

''ஏன் டாக்டர்'' புரியாமல் குழம்பிப் போனான் கேதார்.

''இவள் நிஜமாகவே ஒரு பெண்தான். ரோபோ இல்லை. மறுபடியும் ஒரு பெண் 'வித்தை''த் தேடிக் கண்டு பிடித்து இவளை சிருஷ்டித்தேன். இருபதாம் நூற்றாண்டில் மக்கள் அநாகரீகர்களாய் இருந்திருக்கலாம்.. இத்தனை விஞ்ஞானமும் அறிவும் இல்லாமல் போகலாம்... ஆனால் உயர்ந்த தத்துவம் இருந்தது... பெண் என்பவளே சக்தி... அவளே உலகையெல்லாம் படைத்து அளிப்பவள். உலகம் முழுவதுமே சக்தியின் அடிப்படையிலேயே இயங்குவது என்ற உயர்ந்த தத்துவம் இருந்தது. விஞ்ஞானமும் அஞ்ஞானமும், பெண்ணினத்தை அழித்து விட்டதால் உலகமே சக்தியின் இயக்கத்தை இழந்து போனது... பெண்ணை இழந்தவுடன் எல்லா உணர்ச்சிகளும் அழிந்து போயின.

''ஆசை என்றால் கேள்விப்பட்டிருக்கிறாயா? கோபம், பசி... தாகம் என்று எந்த உணர்ச்சிகளையாவது நீ அடைந்ததுண்டா? சக்தியின் இயக்கம்தான் உணர்ச்சிகளின் ஊற்றே! சக்தியே இல்லையென்றால் உணர்வுகள் எங்கே வரும்..,. மனித உருவங்கள் எல்லாம் இப்போது இயந்திரங்களாகவே மாறிவிட்டன.... அதனால் உணர்ச்சிகள் எல் லாம் தேய்ந்து போச்சு.

''என் அருமைத் தோழனே... உன் கூர்ந்த மதியல்லவா உனக்கு ஒரு பெண்ணைத் தேடித் தந்தது... நீ கேட்டாயே காதல் என்னும் பௌதீக உணர்ச்சி பற்றி... அதை நீ நிஜமாகவே அடையப் போகிறாய்....''

''டாக்டர், எனக்குப் புரியவில்லை....''

''புரியாது... ஒன்று மட்டும் சொல்கிறேன். பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இவளைச் சிருஷ்டித்து விட்டேன்.... இதுவரை அவள் ஆண்களைப் பார்த்த இல்லை... ஏன் என்னைக் கூட நேருக்கு நேர் பார்த்த இல்லை... உன்னைப் பார்த்ததும், அவள் பெண்மையின் முழு உணர்வுகளையும் பெற்றுவிட்டாள்... அதை 'மானிட்டர் ரீடிங்குகளில் சரி பார்த்து விட்டேன். இப்படி ஒரு பெண்ணைப் பற்றி அரசாங்கத்திடம் விண்ணப்பித்திருந்தேன். இப்பொழுது தான் அங்கீகாரம் கிடைத்தது. இந்தப் பெண்ணை இப்புவியில் இனி வெளி விடலாம் என்று....'' ஏற்றுக்கொள் இனிய இளைஞனே!... இந்த நூற்றாண்டின் முதல் பெண்மகளை....''

கேதார் உள்ளே சென்றான். அந்தப் பெண்ணைப் பார்த்ததும், மருவக் காதல் கொண்டான்.....


மஞ்சள் மகிமை
மங்களம் மகிமை
MANGALAM
Turmeric Powder
MANGALAM
Turmeric Powder
MANGALAM
Turmeric Powder

மகத்தான போட்டி! மகத்தான பரிசுகள்!

மஞ்சள் மகிமை உங்களுக்குத்தெரியும். மங்களம் மகிமை... அதையும் நீங்களே சொல்லுங்களேன்... அழகாகச் சொல்லி அருமையான பல பரிசுகளை வெல்லுங்களேன்!

செலவே இல்லாத சுலபமான போட்டி. இந்தப் போட்டிக்கு நுழைவுக் கட்டணம் கிடையாது. எதையும் வாங்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. இந்த போட்டிக்-காக, கடைகளில் இலவசமாகக் கிடைக்கும் கூப்பனைப் பெற்று, அதில், **மங்களம் பூசுமஞ்சள் தூளின் மகிமையை எழுதி அனுப்புங்கள்.** சுலபம்தானே! சிறந்த வாக்கியங்களுக்குச் சிறப்பான பரிசுகள்.

மஞ்சள் மகிமை

மஞ்சள் — மங்கையரின் மேனிக்கு இயற்கையான மருத்துவப் பராமரிப்பு. அருமையானதோர் ஆன்ட்டிசெப்டிக். ஆனால் மஞ்சள் கிழங்கைத் தரையில் தேய்க்கும் போது, தரையில் உள்ள கிருமிகளும் அதில் சேர்ந்துகொள்ளும். எனவே மஞ்சள் கிழங்கிலிருந்து சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட தரமான மங்களம் பூசு மஞ்சள் தூளை உபயோகியுங்கள். இதில் எண்ணெய்ப் பசை கிடையாது. செயற்கைச் சாயங்கள் எதுவும் மங்களம் பூசு மஞ்சள் தூளில் சேர்க்கப்படவில்லை. எனவே இது மிகவும் பாதுகாப்பானது. இந்தப் போட்டியில் தமிழ் நாட்டில் உள்ள அனைவரும் பங்கு பெறலாம். சதர்ன் இந்தியா மார்க்கெட்டிங் ஏஜென்ஸீஸ், இன்சைட் அட்வர்டைசிங் & கம்யூனிகேஷன்ஸ் ஆகியவற்றின் ஊழியர்களும், அவர்களுடைய குடும்பத்தினரும், இந்தப் போட்டியில் கலந்து-கொள்ள முடியாது. நுழைவுத்தாள்கள் அனைத்தும் 1993 செப்டம்பர் 15ஆம் தேதிக்குள் வந்து சேரவேண்டும்.

இது, ரீகல் சொட்டு நீலம் தயாரிப்பாளர்கள் உங்கள் நன்மைக்காக வழங்கும் மற்றுமோர் அற்புதப் படைப்பு.



1	2	3	100
முதல் பரிசு ஒரு கலர் டிவி	2-ம் பரிசு 2 மிக்ஸிகள்	3-ம் பரிசு 3 பிரஷர் குக்கர்கள்	ஆறுதல் பரிசுகள்

மங்களம்
பூசு மஞ்சள் தூள்

மங்கையரின் மேனிக்கு மெருகூட்டும் பாரம்பரியப் பழக்கம்



நோய் இல்லாமல் வாழலாமே!

இப்போதெல்லாம் சுற்றுப்புற சூழல்கேடு அடைந்து வருகிறது. நல்ல குடிநீர் கிடைப்பதில்லை. ஆறு, ஏரி, இவைகளிலிருந்து வரும் நீர் இரும்புக் குழாய் மூலம் வருவதால் நீரில் உள்ள இயற்கை காந்த சக்தியை இரும்பு இழுத்துக் கொள்ளுகிறது. அதனால் சுத்தமான குடிநீரும் கிடைப்பதில்லை. ஜனபெருக்கத்தினாலும், வீடுகள் பெருக்கத்தினாலும், மரங்களை வெட்டி விடுவதாலும், காடுகள் அழிந்து வருவதாலும், நம் வாழ்விற்கு முக்கிய தேவையான பிராண வாயு சஞ்சாரக் கிடைப்பதில்லை. நாமும் இயந்திர வாழ்க்கை வாழ வேண்டியிருக்கிறது. இவைகளை நாம் தவிர்க்க முடியாததாக ஆகிவிட்டது. இவற்றையெல்லாம் நம் தேகம் சகித்துக் கொண்டு நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வழி தேட வேண்டிய நிலையில் நாம் இருக்கிறோம்.

முன் காலத்தில் ரிஷிகள், நம் முன்னோர்கள் எல்லோரும், நல்ல திடகாத்திரமாகவும், வியாதி இல்லாமலும் வாழ்ந்தார்கள். இது எதனால்? அவர்கள் காட்டில் கிடைக்கும் இயற்கைக் கனிகள், கிழங்குகள், மூலிகைகள் இவைகளை உண்டு உயிர் வாழ்ந்தார்கள். இயற்கையோடு ஒத்து வாழ்ந்ததால் தான் அவர்கள் ஆரோக்கியமாக நீண்ட ஆயுளுடன் இருந்தார்கள். மனித நாகரீகம் பெருகப் பெருக சமையல் செய்த உணவை உண்டு படிப்படியாக ஆயுள் குறைந்து தற்காலம் 50 - 60 வருஷ வாழ்வில் நிற்கிறோம்.

நம் தேகம் பஞ்சபூத சேர்க்கையால் உண்டானது. அதற்கு இயற்கையாக உள்ள பஞ்சபூத சத்துக்கள் அடங்கிய பச்சை காய்கறி, பழங்கள், முளைவிட்ட தானியங்கள் இவைகளை உணவாகக் கொடுக்க அதைத் தேகம் ஏற்றுக் கொண்டு பூரணமாக ஜீரணமாகி அதிகம் கழிவு இல்லாமல் இரத்தமாக மாறுகிறது.

இயற்கையான பச்சை உணவுகள் உண்பதால் நம் தேகத்தில் வேர்வை நாற்றம் வருவதில்லை.

கழிவுகளிலும் நாற்றம் இருப்ப தில்லை. சமைத்த உணவு உண்பதால் வேர்வை நாற்றமும் கழிவுகள் நாற்றமும் வருகிறது. ஆடு, மாடு, குதிரை, யானை முதலிய கால் நடை ஜீவன்கள் பச்சை இலை, புல் இவைகளை உண்பதால் அவைகளின் கழிவுகளில் நாற்றம் வருவதில்லை.

செலவு அதிகம் இல்லாமல் இயற்கையான பச்சைக் கறிகாய்களை எப்படி உபயோகப்படுத்தலாம் என்று பார்ப்போம் : பச்சை காய்கறிகளில், காரட், பீட்ரூட், முள்ளங்கி, தக்காளிப் பழம், வெங்காயம், முளைகட்டிய பச்சைப் பயறு, தேங்காய்த் துருவல், புடலங்காய், கோஸ், வாழைத்தண்டு, பூசணிக்காய் இவைகளைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொஞ்சம் உப்பு, மிளகுப் பொடி, எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து, நம் சாப்பாட்டில் 50% இந்த சாலட்டும், மீதி 50% நாம் வழக்கமாக உண்ணும் ஆகாரமுமாகச் சாப்பிடலாம். மேற்சொன்ன எல்லா காய்கறிகளையும் ஒரே நாளில் சேர்க்க வேண்டும் என்பதில்லை. புடலங்காய், பூசணிக்காய், கோஸ், வாழைத்தண்டு இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று தினசரி மாற்றி, மாற்றி சாலட்டில் சேர்க்கலாம். சாலட்டையே தொட்டுக் கொண்டு சாம்பார் சாதம், ரஸம் சாதம், மோர் சாதம் இவைகளைச் சாப்பிடலாம். வட இந்தியா மற்றும் மேலை நாடுகளில் சாலட்டைத்தான் வெகுவாக விரும்பி உபயோகிக்கிறார்கள்.

மேற்சொன்ன கறிகாய்கள் மொத்தம் 2 கிலோதான் வரும். இதை மூன்று தினங்களுக்கு வைத்துக் கொள்ளலாம். கிலோ 10 ரூ வீதம் ரூ 20/- தான் ஆகும். அதாவது ஒரு நாளைக்கு ரூ 7/- தான் செலவு. இதை 4 பேர் வரை தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். 1 நபர் செலவு ரூ 1.75தான் ஆகும்.

இந்தப் பச்சை காய்கறிகளில் நம் தேகத்திற்குத் தேவையான, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின், கார்போஹைட்ரேட், இரும்பு முதலிய இயற்கைச் சத்துக்கள் பூரணமாக அடங்கியிருக்கிறது. இவைகளை சமைப்பதால் எல்லா சத்துக்களும் அழிந்து விடுகிறது. வெறும் சக்கையைத்தான் சாப்பிட்டு வருகிறோம். இயற்கைக்கு விரோதமான உணவை உண்டு இல்லாத வியாதிகளையும் வரவழைத்துக் கொள்ளுகிறோம். இந்தப் பச்சை காய்கறி சாலட்டை தோசை, சப்பாத்தி இவைகளுக்கும் தொட்டுக் கொள்ள உபயோகிக்கலாம்.

தேங்காயில் கொலஸ்டிரால் இருக்கிறது என்று சொல்லுகிறார்கள். அப்படி இல்லை. கேரளாவில் தினசரி 2 முழு தேங்காய் வரை சமையலில் சேர்க்கிறார்கள்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பண்டிகை பலகாரம் கடைசி தேதி : 15.8.'93

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்


பண்டிகை மற்றும் திருமணத்திற்கு
தேவையான அசல் பட்டு, வெள்ளி
ஜரிகை சேலைகளுக்கு
தமிழகத்தின் முக்கிய
நகரங்களில் உள்ள
எங்களது அனைத்து
கிளைகளிலும்
திருபுவனத்து
விலைக்கே
கிடைக்கும்
திருபுவனம்
பட்டு கூட்டுறவு
சங்கம் லிட். Z. 322
திருபுவனம் - 612 103
தஞ்சை மாவட்டம்.

அவர்கள் கொலஸ்டிராஸ் இல்லாமல் எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்கள் என்பது எல்லோரும் அறிந்த விஷயம். தேங்காய் ஒரு முழு சத்துள்ள உணவு.

கறிகாய்களில் இயற்கையாகவே உப்புச் சத்து உள்ளது. 1 நபருக்கு 1 நாளைக்கு 5 கிராம் உப்பு போதுமானது. டாக்டர்களும் உப்பு சேர்க்காவிட்டால் இன்ன வியாதி வரும் என்று சொல்வதில்லை. பி.பி. வந்தாலும் உடம்பு ஊதிப் போனாலும் உப்பைக் குறை என்று சொல்லுகிறார்களே தவிர உப்பு சேர்க்கா விட்டால் இன்ன வியாதி வரும் என்று சொல்வதில்லை. ஆனால் நாம் சாம்பாரில், ரசத்தில், மோர் சாதம், ஊறுகாய் இவைகளில் உப்பு சேர்ப்பதால் நம் உடம்பில் உப்பு சத்து அதிகமாகி வியாதியும் உற்பத்தியாகிறது. சமுத்திரக்கரையில் உள்ள கட்டிடங்கள் எப்படி உப்பு நீர் பட்டு அரித்து விடுகிறதோ அதே மாதிரி உப்பு அதிகம் சேர்ப்பதால் நம் ஜீரண உறுப்புக்களையும் நாளடைவில் அரித்து அல்சர் உண்டாகிறது. ஆகையால் உப்பை எவ்வளவு குறைக்க முடியுமோ அவ்வளவு குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.

நாம் சமையலில் மிளகாய் அதிகம் சேர்க்கிறோம். மிளகாய் அரைக்கும் போது கையில் பட்டு விட்டால் கையில் எரிச்சல் உண்டாகிறது. கையில் உள்ள தடி தோலே எரியும் போது ஜீரண உறுப்புகளில் உள்ள நுண்ணிய பாகங்கள் எப்படி எரியும் என்பதை நாம் யோசித்துப் பார்க்க வேண்டும். மிளகாய்க்குப் பதில் மிளகு சேர்க்கலாம்.

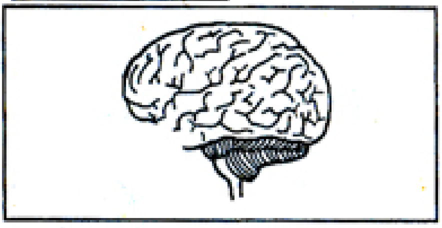
கடுகை எல்லா பதார்த்தங்களிலும் தாளிக்கிறார்கள். இந்தக் கடுகு தேகத்தில் ஜீரணம் ஆவதில்லை. எல்லாம் அப்படியே மலத்தில் வந்து விடும். நம் ஜீரண உறுப்புக்கள் கடுகை ஜீரணம் செய்ய ரொம்பவும் சிரமப்பட்டு ஜீரணிக்க முடியாமல் வெளியே தள்ளி விடுகிறது. இதனால் ஜீரண உறுப்புகளுக்கு வேலை அதிகமாக்கி நம் ஆயுளை குறைத்து விடுகிறோம். கடுகுக்குப் பதில் சீரகம் தாளிக்கலாம். இன்னும் வாசனையாக இருக்கும்.

மதியம் உணவுடன், வாழைப் பழம், மாம்பழம், அன்னாசி, திராட்சை, கொய்யா, பப்பாளி, பேரீச்சம் பழம் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று சேர்த்து சாப்பிட்டு வர தேகத்திற்கு நல்ல சக்தி கிடைப்பதுடன் மலச்சிக்கலும் வராது.

இரவு ஆகாரத்திற்கு அவல், வெல்லம், தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்தும், சுக்கா ரொட்டி அதாவது எண்ணெய் விடாத கோதுமை சப்பாத்தி, கேழ்வரகு தோசை, கேழ்வரகு அடை இவைகளை மாற்றி மாற்றி தினம் ஒன்றாகச் சாப்பிட்டு வரலாம்.

நாம் தற்காலத்தில் காப்பிக்கு அடிமையாகி இருக்கிறோம். 300 கப் காப்பியில் 1 கப்





நிகோடைன் விஷம் உள்ளது. காப்பிக்குப் பதிலாக இயற்கை காப்பி சாப்பிட உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். இந்த இயற்கை காப்பி செய்வதற்கு துளசி, ரோஜாப்பூ, சுக்கு, மல்லி, சீரகம், விளாமிசவேர், நன்னாரி, சந்தனம் இவைகளைப் பொடி செய்து டீ போடுவது போல் போட்டு, பால், வெல்லச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். துளசி இருப்பதால் சளி சேராது. சுக்கு, சீரகம், மல்லி இருப்பதால் ஜீரண சக்தி அதிகமாகும். நன்னாரி முதலியவைகள் இருப்பதால் உடல் உஷ்ணம் குறையும்.

இயற்கை உணவுகளில் துளசி, வில்வம், அரச இலை, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, பொதினா, கரிசலாங்கண்ணி, வல்லாரை, தூதுவளை, மணத்தக்காளி கீரை, முருங்கை இலை, அருகம்புல் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று ஒரு கைப்பிடி எடுத்து மிக்ஸியில் கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக மசிய அரைத்து மேலும் 1 டம்ளர் தண்ணீர் சேர்த்து வடிக்கட்டி வெல்லச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். தினம் 1 கீரை வீதம் மாற்றி மாற்றி சாப்பிட்டு வர தேகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். இவைகளை துகையல் செய்தும் சாப்பிடலாம். காரம் அதிகம் சேர்க்காமல் மிளகாய்க்குப் பதில் மிளகு சேர்த்துச் சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும்.

காரட் துருவல், தேங்காய்த் துருவல் இரண்டையும் மிக்ஸியில் அரைத்து கீர் மாதிரி சாப்பிடலாம்.

பச்சைப் பயறு, நிலக்கடலை, சம்பா கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு, எள், கொண்டைக்கடலை, உளுந்து இவைகளை முளைக்கட்டி காயவைத்து, வறுக்காமல் பொடி செய்து கஞ்சியாக 1 டம்ளர் சாப்பிட நல்ல சத்துள்ள உணவாகும். இதை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை சாப்பிடலாம்.

இயற்கையான பச்சை உணவு உண்பதால் அது 1 மணி நேரத்தில் ஜீரணம் ஆகிவிடும். அதே சமையல் உணவுக்கு 3 மணி நேரம் ஆகும். பச்சை உணவு உண்ணும் போது நம் ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு 2 மணி நேரம் ஓய்வு கிடைக்கும். நம் ஜீரண உறுப்புக்கள் 100 வருஷம் வேலை செய்ய வேண்டியிருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அதிகப்படி உணவாலும் சமைத்த உணவினாலும் அதற்கு ஓய்வு கொடுக்காமல் அதன் ஆயுளை 50 - 60 வருஷமாகக் குறைத்து விடுகிறோம்.

புகையிலை போடுபவர்களுக்கும், மட்டன் சாப்பிடுபவர்களுக்கும் எந்த மருந்தும் உடம்பில் வேலை செய்ய நீண்ட நாட்கள் ஆகும்.

இயற்கை பச்சை உண்பதால் நம் தேகத்தில் வியாதி எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகும். ஸ்தூல சரீரம் குறையும். வியாதி வராமல் காப்பாற்றும்.

திருநெல்வேலி - செங்கோட்டை மார்க்கத்தில் உள்ள சிவசைலம் என்ற ஊரில் இயற்கை உணவையே ஆகாரமாகக் கொடுத்து எல்லா வியாதியையும் குணப்படுத்துகிறார்கள். அங்கு 30 ஏக்கர் நிலத்தில் பழவகை செடிகள் தென்னை, கறிகாய்கள் பயிர் செய்கிறார்கள். அவ்விடம் அடுப்பு, கிரஸின், அரிசி, பருப்பு, காஸ் முதலிய சாமான்கள் கிடையாது. வியாதியஸ்தர்கள் போனால் ஒரே மாதத்தில் இயற்கை உணவைக் கொடுத்தே குணப்படுத்தி அனுப்புகிறார்கள்.

சென்னையிலும் திருவேற்காடு ஸ்ரீ ஐயப்ப ஸ்வாமிகள் திருமடத்தில் ஒவ்வொரு முதல் ஞாயிறு முதல் இரண்டாவது ஞாயிறு முடிய இயற்கை உணவைக் கொடுத்தே வியாதியை குணப்படுத்துகிறார்கள்.

வியாதியஸ்தர்கள் மருந்தில்லாமல் இயற்கை முறையில் எப்படி குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்?

நம் உலகமே வட துருவமும், தென் துருவமும் சேர்ந்த ஒரு காந்த கோளம் ஆகும். அதில் வசிக்கும் நமக்கும் இயற்கையாக காந்த சக்தி உண்டு. ஆனால் நம் தேகம் இரும்பு சம்பந்தப்பட்ட கருவிகளில் படும்

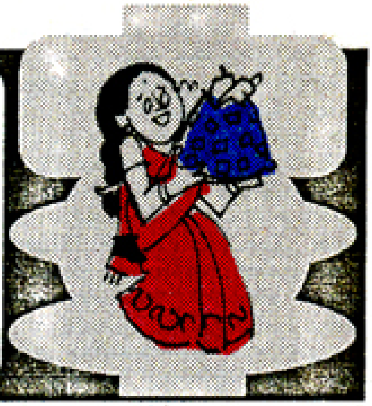


பெரிய டூத் பிரஷ்ஷினால் கடைவாய்ப் பற்கள் மேல் உள்நோக்கித் தேய்க்கும் போது, ஈறுகளில் பட்டுச் சிலருக்கு ரத்தம் வரலாம். அதனால், மிகச் சிறிய சைஸ் டூத் பிரஷ் வைத்துக் கடைவாயினுள் சுலபமாகவும், எல்லா இடங்களிலும் படும்படி நன்கு தேய்க்கலாம்.

\- பார்வதி

கடையில் இருந்து வாங்கும் மாடர்ன் ப்ரெட் போன்ற ரொட்டி வகைகளைச் சுற்றி வரும் மேலுறையை தூர எறிந்து விடாமல் எடுத்து வைக்கவும். அதை வெளியூர் செல்பவர்களுக்கு உணவுப் பார்சல் செய்ய வாழை இலைக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தலாம். நீர் கசியாது. கறை படியாது. மடிக்க வசதி. கவர்ச்சியாகவும் இருக்கும்.

– எம். திராவிடமணி



போதும், உபயோகப்படுத்தும் போதும் நம் காந்த சக்தி விரயமாகிறது. பஸ், சைக்கிள், டேபிள், சேர் எல்லாம் இரும்புமயமாக உள்ளது.

சூரியனின் வெப்பமும், சந்திரனின் குளிர்ச்சியும் உலகில் உள்ள எல்லா ஜீவராசிகளுக்கும் இன்றியமையாதவையாக உள்ளது. கிரகங்களிலிருந்து வெளிப்படும் சக்தி மனிதனைப் பாதிக்கும் போது அவர்களின் அமைப்புக்கு ஏற்றவாறு பலவித நோய்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவைகளைச் சமனப்படுத்த மற்றொரு நிலையான காந்த சக்தியைச் செலுத்தி அந் நோயினை தீர்க்கும் முறைதான் ''காந்த சிகிச்சை முறை'' எனப்படுகிறது.

நாம் அன்றாட வாழ்வில் சாதாரணமாக ஏற்படும் நோய்களை அவற்றின் ஆரம்ப நிலையில் அலட்சியம் செய்வதால் அது தீவிர நோய்களாக ஆகிறது. தீவிரத் தன்மையில் கெமிக்கல் சேர்ந்த மருந்து, மாத்திரைகளை சாப்பிட்டு நோயை அப்போதைக்கு அடக்கி வைக்கிறோம். மருந்து மாத்திரைகளால் பக்கவிளைவுகளையும் வாங்கிக் கொள்ளுகிறோம்.

நோய்க்கு முக்கிய காரணமாகிய இரத்தத்தில் படிந்துள்ள கழிவுகள், அமிலம், கால்சியம், மற்றும் மலச்சிக்கல் இவைகள் தான் காரணம். இதை சுத்திகரிக்க வேண்டும்.

இரத்தத்தில் இரும்புச் சத்து உள்ளதால் நிலையான காந்தம் நம் உடம்பில் படும் போது இரத்தத்தில் உள்ள இரும்புச் சத்தினால் ஈர்க்கப்பட்டு இரத்த ஓட்டம் சீரடைகிறது. இரத்தத்தில் படிந்துள்ள மாசுக்களும் நீக்கப்படுகின்றன.

நம்முடைய உள்ளங்கைகளிலும், உள்ளங்கால்களிலும் உடம்பிலுள்ள எல்லா இரத்தக் குழாய்களும் முடிவடைகின்றன. சில பேர் தூங்கி எழுந்தவுடன் இரண்டு கைகளையும் தேய்த்துக் கொள்வதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். இதனால் கையில் சூடு உண்டாகி இரத்த ஓட்டம் சுறுசுறுப்படைகிறது. இதே முறையில்தான் காந்த சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. உயர் திறன் காந்தத்தை இரண்டு உள்ளங்கைகளிலும் இரண்டு உள்ளங்கால்களிலும் தலா 10 நிமிஷம் வைத்துக் கொள்ள இரத்தத்தில் உள்ள இரும்புச் சத்தினால் காந்தம் கவரப்பட்டு உடம்பு பூராவும் இரத்த ஓட்டம் சரிவர நடைபெறச் செய்யும். இரத்தத்தில் படிந்துள்ள யூரிக் அமிலம், கால்சியம் இவைகளை நீக்கி விடுகின்றன. இரத்த ஓட்டம் சரிவர நடைபெற்று, மலச்சிக்கலும் இல்லாமல் இருந்தால் மனிதனுக்கு வியாதியே இல்லை.

உயர்திறன் காந்தம் நம் இருதயம், மூளை பக்கம் போகக் கூடாது. குறைந்த திறன் காந்தத்தைக் கொண்டு ஜலதோஷம், தலைவலி, இருமல், கண் பார்வை குறைவு, காது கேளாமை முதலியவைகளைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நம் தேகம் சிரஞ்சீவியாக இருக்க வைக்கும் இயற்கை மூலிகைகளைப் பற்றிக் கவனிப்போம்

ஈஸ்வர அம்சமாக உள்ள காயகல்ப மூலிகைகள் ஐந்து. அதாவது பிள்ளையார் - அருகம்புல், ஈஸ்வரன் - வில்வம், விஷ்ணு - துளசி, பிரம்மா - அத்தி, அம்பாள் - வேப்பிலை. அம்பாள் கோவிலுக்குப் போனால் வேப்பிலையும் விபூதியும் மருந்தாகக் கொடுப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். விஷ்ணு கோவிலிலும் துளசி தீர்த்தம் கொடுப்பார்கள். இந்த மூலிகைகள் பஞ்சபூத சத்துக்கள் அடங்கியது. நம் தேகம் பஞ்சபூத சக்தினால் உண்டானதால் இந்த மூலிகைகளை ஏற்றுக் கொண்டு தேகத்தை சிரஞ்சீவியாக வைத்துக் கொள்ளும்.

சாதாரண ஜலதோஷம் வந்தால் கூட டாக்டரிடம் போய் எல்லா டெஸ்டுகளும் செய்து ஏகப்பட்ட செலவு செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. பெரிய வியாதிகளுக்கு ஆயிரக்கணக்கில் செலவு செய்ய வேண்டி உள்ளது. இவையெல்லாம் தவிர்க்க இயற்கை உணவுகளையும் இயற்கை மருந்துகளையும் கடைப்பிடித்து இயற்கை வாழ்வு வாழ்ந்து வர நோய் இல்லாமல் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம்.

- டாக்டர். எம்.வி. சுப்ரமணியன்.



...ently available only in Tamilnadu and Karnataka.



மருத்துவமனை என்றாலே வலியும், வேதனையும், மருந்து நெடியும்தான் நமக்கு நினைவுக்கு வரும். ஆனால் அங்கேயும் எத்தனையோ

மருத்துவமனையிலும் மனம் விட்டுச் சிரிக்கலாம்!

நகைச்சுவை சம்பவங்கள் உண்டு; பணிபுரிபவர்களிடையே ஹாஸ்யங்கள் உண்டு.....

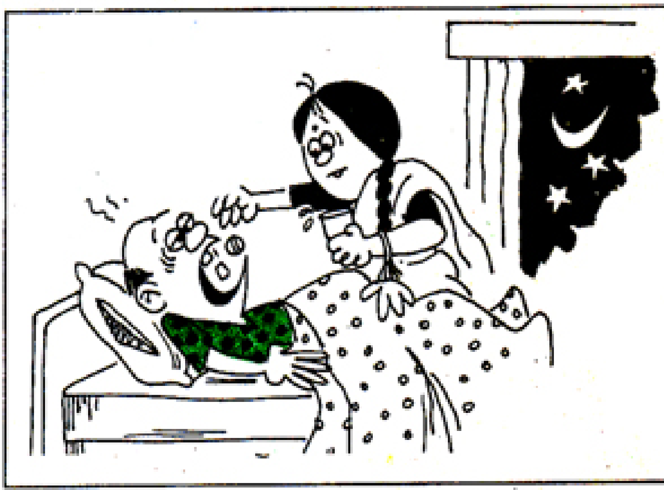
பல் ஆடினால் நோ அட்மிஷன்

ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் ஆக வந்த வயதான நோயாளியிடம் ஹெட் நர்ஸ் கேட்டாள் : 'ஏதாவது பல்லு ஆடிகிட்டிருக்கா? அப்படியிருந்தால் முதலில் பல்லை பிடுங்கிட்டு வாங்க' என்றாள்.

அவர் போனதும் காரணம் சொன்னாள் : முன்னே ஒரு தடவை ராமசாமி என்பவர் கடும் வயிற்று வலிக்காக அட்மிட் ஆனார். 'இரவில் தூக்கம் வரவில்லை' என்று டாக்டரிடம் கூற அவர் ஒரு மாத்திரையை மிஸஸ் ராமசாமியிடம் கொடுத்து ராத்திரி கொடுக்குமாறு சொன்னார். படுத்திருந்த ராமசாமியின் வாயில் (அவர் எழுந்து அமரக்கூடாது; ஸ்டிரெயின் ஆகும் என்பது டாக்டரின் உத்தரவு) மாத்திரையைப் போட்டு நீர் ஊற்றினார் மனைவி.

மறுநாள் காலை ரௌண்ட்ஸ் வந்த டாக்டர், ராமசாமியிடம் ''நேத்து ராத்திரி தூக்கம் வந்ததா?'' என்று வினவினார்.

''ஓ.... நன்றாகத் தூங்கினேன். இரண்டு மாத்திரை கொடுத்தீங்களே....! ஒரி...



ஒரி....! வயத்து வலிதான் ஜாஸ்தியா யிடுச்சு'' என்றார்.

விஷயம் புரியாத டாக்டர் ''ஒரு மாத்திரைதானே கொடுத்தீங்க'' என்று மிஸஸ் ராமசாமியைக் கேட்க அவரும் ''ஆம்'' என்று சத்தியம் செய்தார்.

இந்தக் குழப்பத்தைக் கண்ட ராமசாமி லேசாக வாயைப் பிளக்க விஷயம் புரிந்தது! அவருடைய முன்பல் - ஏற்கெனவே ஆடிக் கொண்டிருந்தது - மிஸ்ஸிங்! அதையும் மாத்திரை என் நினைத்து விழுங்கியிருக்கிறார். அதற்குப் பிறகு பல்லை வெளியே எடுத்தது பெரிய கதை. அதிலிருந்து முன்னெச்சரிக்கையாக பல்லாடும் நோயாளிக்கு நோ எண்ட்ரி!

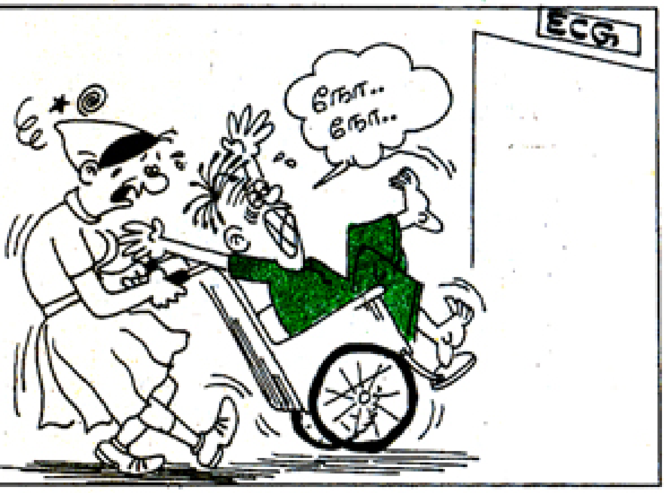
முட்டை லாப் திறந்தாச்சு!

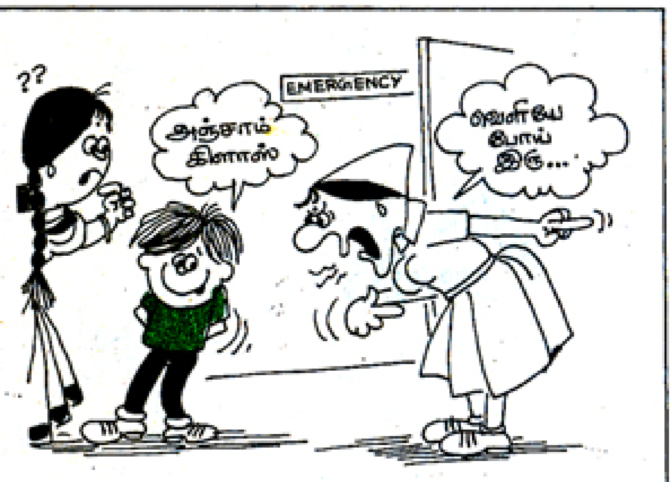
ஹெட் நர்ஸ் ஆயாவை அழைத்து, ''முட்டை லாபி'ல் ஆள் வந்தாச்சா பாரு'' என்றாள். ''என்ன முட்டை லாப்பா?''

என்று ஆச்சரியம். அந்த கலையான நிகழ்ச்சியை 'ரீப்ளே' செய்தாள் நர்ஸ். ரங்கண்ணா இங்கு ஒரு முறை அட்மிட் ஆன இதய நோயாளி - பயங்கர சைவம். கேக், பிரெட்டு இவற்றில் முட்டையைக் கலக்கிறார்கள் என்ற விஷயம் ஒருமுறை தெரிய வந்த போது எப்போதோ சாப்பிட்ட கேக்குக்காக அப்போது வாந்தி எடுத்தாராம்!

இதயத் துடிப்பு பலவீனமாக இருந்ததால் ஈ.ஸி.ஜி. எடுக்க லாப்புக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள். அரைகுறை நினைவில் வீல் சேரில் அமர்ந்து சென்ற அவர் கண்களில் லாப்பின் கதவில் இருந்த ECG என்ற எழுத்துக்கள் EGG என்று மாயத் தோற்றமளிக்க அதிர்ச்சியடைந்த அவர் தன் உடம்பைத் தேற்றுவதற்காக முட்டை தருவதற்காக அழைத்துச் சொல்கிறார்கள் என்ற பலத்த சந்தேகத்துக்கு ஆளானார். உடனே சக்தியை யெல்லாம் திரட்டிக் கொண்டு கத்தினார்:

''நோ! நான் வரமாட்டேன். என்னை விட்டுடுங்க. நான் சுத்த சைவம்!'' அவர் செய்த கலாட்டாவில் வீல் சேரிலிருந்து நழுவி உருண்டு விட்டார். பிறகு 'பெட்'டில் படுக்க வைத்து ஈ.ஸி.ஜி. பெட்டியை வரவழைத்துதான் எடுத்தார்கள். விஷயம் புரிந்த போது அவர் அசடு வழிந்தார். அவர் நினைவாக இன்றும் ஆஸ்பத்திரி ஊழியர்கள் 'ECG லாப்பை' 'முட்டை லாப்' என்று அழைக்கிறார்கள்.





சின்னப் பசங்க நீங்க!

எமர்ஜென்ஸி வார்டில் உலவிக் கொண்டிருந்த ஒரு சிறுவனைப் பார்த்து ஹெட்நர்ஸ் கேட்டாள்:

''சார் என்ன பண்றீங்க?''

எதிர்பாராத மரியாதையால் அவன் கூச்சத்தில் நெளிந்து, ''அஞ்சாம் கிளாஸ் படிக்கிறேன்'' என்று கூற, ''இங்கே உலாத்தாதே. வெளியே போய் இரு...க்விக்!'' என்று ஹெட்நர்ஸ் விரட்டினாள். மரியாதை கொடுத்து பின் துரத்தியது ஏன்? அந்தக் கதையை அவிழ்த்து விட்டாள் அவள் -

''எந்த புத்துல எந்த பாம்பு இருக்குமோ! ஒரு தடவை ஒரு பெண் மெடர்னிடி வார்டில் அட்மிட் ஆக ஒரு சிறுவனுடன் வந்தாள். அப்போது அங்கு மேட்ரன் வர, ஒரு ஆயா ''இதோ பார் தம்பி! சின்னப் பசங்க இங்க இருக்கக் கூடாது. ம்.. வெளியே போ'' என்று கோழியை அமுக்குவது போல அமுக்கித் தரதரவென வெளியே இழுத்துப் போய் விட்டாள். 'இங்கனே விளையாடிகிட்டு இரு'' என்று கூறினாள். அவன் ஏதோ சொல்ல வந்ததையோ அந்தப் பெண் கூக்குரலிட்டதையோ யாரும் பொருட்படுத்தவில்லை.

அவளுடைய கேஸ் விவரங்களை ரிஜிஸ்டரில் எழுதிய நர்ஸ், ''இது இரண்டாவது டெலிவரி தானே?'' என்றாள்.

''இல்லை... முதலாவது.''

''அப்ப உன் கூட வந்த சின்னப் பையன் யாரு.''

''அவருதான் எம் புருஷன்... உயரங் கம்மியாயிருக்கிறதாலே அவுகளை பயலுன்னு நினைச்சுட்டீக'' என்றாள். அதிர்ச்சியடைந்த ஆஸ்பத்திரி ஊழியர்கள் அன்றிலிருந்து 'உருவு கண்டு எள்ளாமை'யைக் கடைபிடித்து உஷாராக இருக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

நான் சுப்ரமணி அல்ல!

சீனிவாசன் என்ற பேஷண்ட் அட்மிட் ஆக வந்தார். ''உங்கப்பா பேர் என்ன?'' என்றார் ஹெட்நர்ஸ். ராகவன் என்று பதில் வந்தது. உடனே கேஸ்ஷீட்டில் ''ராகவ சீனிவாசன்'' என்று முழுசாக எழுதினாள்.

''சுப்ரமணி என்பவர் மூச்சுத் திணற லுக்காக அட்மிட் ஆனார். அவரை அட்மிட் செய்த நண்பர் இந்தத் தகவலை அவருடைய உறவின ருக்குத் தெரிவித்து விட்டு ஆபீ சுக்குப் போய் மாலையில் வருவ தாகக் கூறிப் போனார்கள். அன்று சுப்ரமணி அட்மிட் ஆனபின் மேலும் பத்து பேர் அட்மிட் ஆனார்கள். அதில் ஐந்து பேர்கள் சுப்ரமணி!

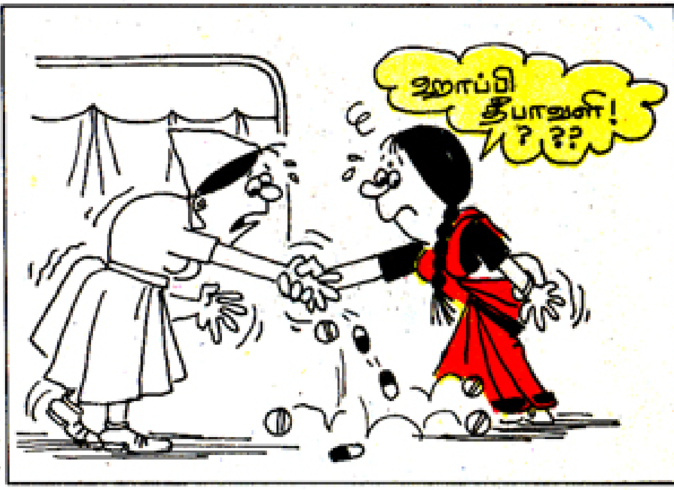
சுப்ரமணிகளைப் பரி சோதித்த டாக்டர்கள் 'சுப்ர மணிக்கு 'டாப்லட்ஸ்' கொடுங்க' சுப்ரமணிக்கு ப்ளட்டெஸ்ட் யூரின் டெஸ்ட்,' 'சுப்ரமணிக்கு இஞ்செக் ஷன்' என்று உத்திரவுகள் பிறப் பிக்க ஈசலாகப் புறப்பட்ட நர்சு களின் கண்களில் நம் சீனியர் சுப்ர மணி மட்டும் தென்பட, ஆளா ளுக்கு அவர் வாயில் மாத்திரை யை வீசி தண்ணீர் பாய்ச்சினார் கள். இஞ்செக்ஷன் மற்றும் ப்ளெட் டெஸ்டுக்காக நர்சுகள் சிரிஞ்சால் உடம்பில் ஜல்லடை போல ஓட்டை போட்டுப் போக மகாபாரத பீஷ்மர் அம்புகளால் துளைக்கப்பட்டுக் கிடந்தது போல வெறுத்துப் போய்க் கிடந் தார். இவர் என்ன சொன்னாலும் கேட்பாரில்லை. ஆளைவிட்டால் போதும் என்று அவசர முடிவெ டுத்து அன்று மாலையே ஆஸ்பத் திரியிலிருந்து முக்காடு போட்டு வெளியேறினார்.

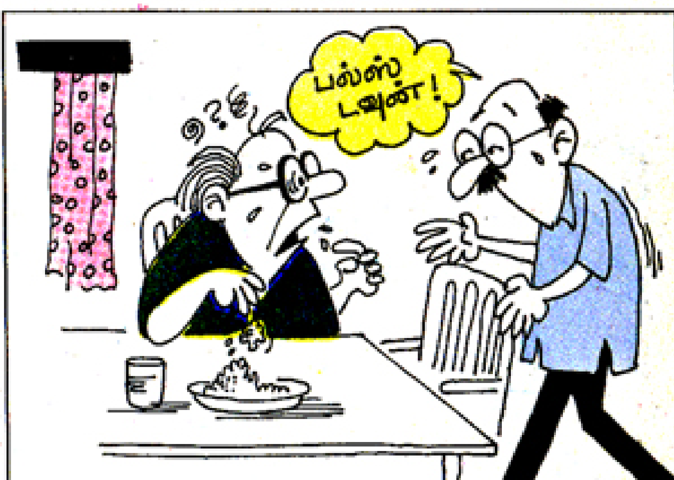
அதற்குள் இன்னொரு சுப்பிர மணி உயிர் துறக்க, சீனியர் சுப்ர மணியின் உறவினர்கள் 'சுப்பிர மணி' காலமானதைக் கேட்டு கண்ணீர் வடித்தனர். துக்கம் விசா ரிக்க அவருடைய வீட்டுக்குச் சென்ற போது பேப்பர் படித்துக் கொண்டிருந்த சுப்ரமணி யைக் கண்டதும் ஏற்பட்ட ஷாக்கில் ஒரு உற வினர் மயக்கமாகி ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் செய்யப்பட்டார்.

சங்கரன் என்ற அவர் பெயரை சர்வ ஜாக்கிரதையாக - எந்தப் பெயர் குழப்பமும் ஏற்படாமல் இருக்க - ஜேம்ஸ் சங்கர பாஷா என்று குறிப்பிட்டுச் சேர்த்தார்கள் என்பது தான் கிளைமாக்ஸ். அன்றிலிருந்து பெயர் விஷயத்தில் ரொம்ப ஜாக்கிரதை!' என்று முடித்தான் ஹெட்நர்ஸ்!

புதிதாகச் சேர்ந்த, சமவயது கொண்ட, இளமையான சில குறும்புக்கார நர்சுகள் தங்களுக்குள் ரகசிய பாஷையில் சம்பாஷிக் கிறார்கள். (உதாரணம் கீழே).

அவர்கள் என்ன பேசிக் கொண்டார்கள்





என்று புரியாதவர் கடைசியில் பார்க்கவும்.

''காலைல அட்மிட் ஆன பேஷண் டுக்குக் காத்து அடிக்கணும்.''

''சோடா தரணுமா?''

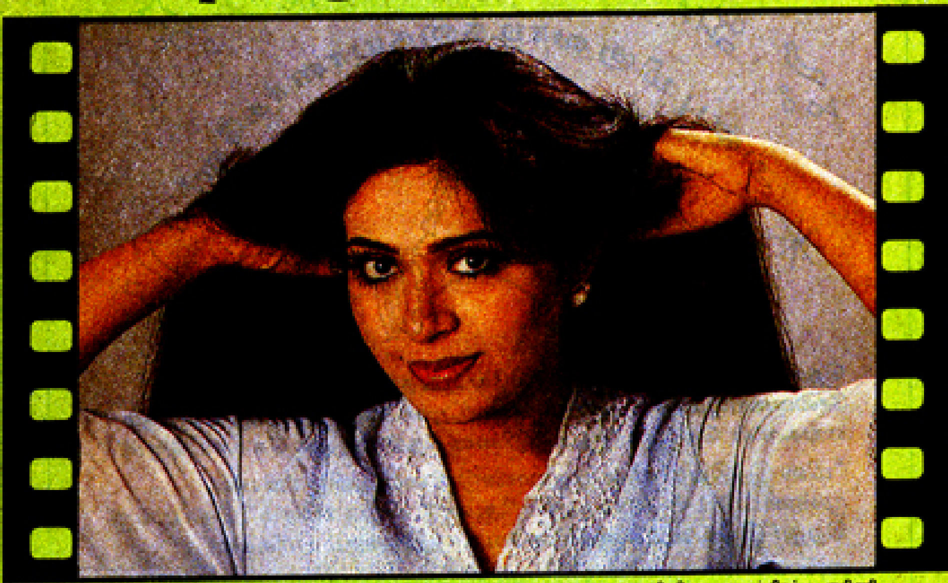
''வேண்டாம். மினி டீ.வி. காமிச்சாக ணும்!''

''ஓ.... இதயம் பேசுகிறது கேஸா?''

''ஆமாம்! மூணாம் நெம்பர் என்ன கேஸ்.''

''ஸ்கேட்டிங்தான். அதுக்கடுத்தவர் பயந் தாங்கொள்ளி.''

இயற்கை அளிக்கும் சிறந்த போஷாக்கு கூடுதல் திறனுடன்



சினிமா நட்சத்திரம் : ரூபிணி

இயற்கை தந்திடும் மூலிகைகள்

சீயக்காயின் குணநலன், அதன் தீங்கின்றி சுத்தப்படுத்தும் திறன்...அது இப்பொழுது அற்புத, 14 மூலிகைகளுடன் உங்கள் கேசத்தின் சுத்தத்திற்கும் பொலிவிற்கும் தரும் வரப்பிரசாதம்— ப்ரிங்கால் ஹெர்பல் சீயக்காய் பௌடர்.

அதி அற்புத செயல்திறன்

கேசத்தை சுத்தப்படுத்துவதுடன் போஷாக்கும் அளிக்கிறது-மற்றும் பொடுகை அண்ட விடாமல், கூந்தலை சிக்கல் இன்றி நறுமணத்துடன் பளபளக்கச் செய்கிறது. எந்த வகையான பிசுக்கும் தங்கவிடாமல் தெளிவாகக் கரைத்து விடுகிறது. இத்தனை சிறப்பும், சிறிதளவு ப்ரிங்கால் பவுடர் அதன் நுரைவளம் கொண்டு அளிக்கிறது.

இயற்கை நற்பயன்

ரசாயன கலவை கொண்ட செயற்கை கூந்தல சுத்திகரிப்பு சாதனங்கள, நாளடைவில் உங்கள் கூந்தலின் இயற்கை வனப்புகளைத்தாக்கி கூந்தலின் அடர்த்தி மற்றும் அழகு மங்கிடச் செய்கிறது...
இயற்கைத்தந்த மூலிகைகள் கூந்தலை
பாதுகாத்து மேலும் பொலிவிடச் செய்கிறது.

கூந்தலுக்கு அதிக பொலிவு பளபளப்பு

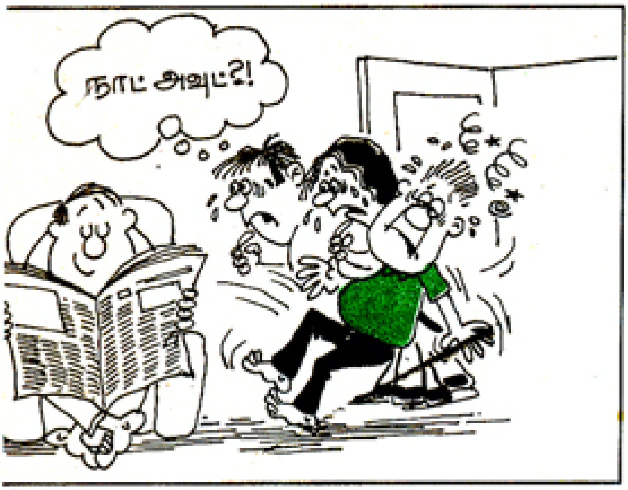
புதிய

ப்ரிங்கால்

ஹெர்பல் சீயக்காய் பௌடர்



5 கிராம் லாஷேட மற்றும் 40 கிராம் பாக்கெட்டுகளில் கிடைக்கிறது.



''பக்கத்து வார்டுல ஒண்ணு சுத்திகிட்டிருக்கே...''

''அது தண்ணிலாரி.... ஓவர் லோடு ஆயிடுச்சாம்.''

''சரி சரி நான் போய் ஏழாம் நம்பருக்கு பலூன் அமுக்கிட்டு வரேன். இல்லாட்டி ஃப்ளாஸ்க் கோவிச்சுக்கும்.''

''சரி. நானும் ஸ்கேட்டிங் கேசுக்குக் கல்யாணம் பண்ணணும்....''

''அப்புறம்... மரண கூண்டுலேருந்து டிஸ்சார்ஜ் பண்ணணும்னு ஒரு கேஸைப் பத்தி சொன்னாரா?''

''ஆமாம்... திறப்பு விழா நடந்ததே அது தானே!''

''அதேதான். அதைச் சத்திரத்துக்கு அனுப்பணுமா பூத் பங்களாவுக்கா?''

''எங்க போனா என்ன? அது 'அமரன்' ஆகபோவுது!''

''சரி... எட்டாம் நெம்பர் பேஷன்டை சேர்மன் ஆக்கிடலாம்னு டாக்டர் சொன்னாராமே!''

''ஆமாம். 'உலாவரும் ஒளிக்கதிர்' கிட்டயும் ஒரு வார்த்தை சொல்லிடு! இல்லாட்டி கத்தும்.''

''சரி. மெடர்னிட்டியில் இன்னிக்கு ஜெமினியாமே!''

நர்ஸ் டிக்ஷனரி

காத்தடித்தல் - ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர் வைக்கணும்.

சோடா தருதல் - டிரிப்ஸ் ஏற்றுதல்

மினி டீ.வி. - E.C.G. மானிடர்

இதயம் பேசுகிறது - ஹார்ட் அட்டாக்

ஸ்கேட்டிங் - வழுக்கி விழுந்தவர்

பயந்தாங்கொள்ளி - நெஞ்சில் கோழை (கோழை = கபம்)

தண்ணி லாரி - குடிகாரன்

ஓவர்லோடு - அளவுக்கு மீறி குடித்தது

பலூன் அமுக்குதல் - B.P. செக்கிங்

ஃப்ளாஸ்க் - எப்போதும் சூடாக இருக்கும் டாக்டர்.

கல்யாணம் பண்ணுதல் - கால்கட்டு போடணும். (Bandage)

மரண கூண்டு - எமர்ஜென்ஸி வார்டு

திறப்பு விழா - ஆப்பரேஷன்

சத்திரம் - ஜெனரல் வார்டு

பூத் பங்களா - ஸ்பெஷல் ரூம்ஸ் (ஒட்டடை படிந்து மங்கிய லைட்டுடன் பேய் மாளிகை போல இருக்கும்)

அமரன் - இறக்கப் போகிறார்

சேர்மன் - வீல் சேரில் அமரவைத்து உலா வரலாம்.

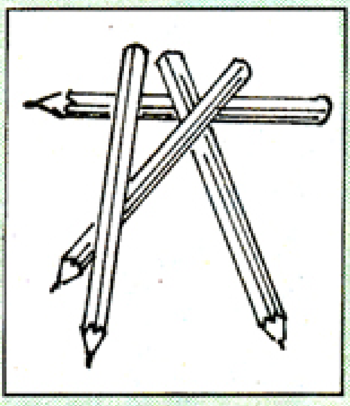
ஜெமினி - இரட்டைக் குழந்தைகள்

உலா வரும் ஒளிக்கதிர் - மேட்ரன்.

- மாலதி ரகோத்தமன்

புதியவை அறிமுகம்

மரங்களை மனித உபயோகத்துக்காக அழிக்க, சுற்றுச் சூழலே கெடுகிறது என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. பென்சில் தயாரிக்க மரத்தை அழிப்பதை விடுத்து பிளாஸ்டிக் செயற்கைப் பொருட்களால் தயாரித்திருக்கிறார்கள். 'வுட்சேவர் பென்சில்ஸ்' நிறுவனத்தினர். மாணவர்களுக்கேற்ற மென்மையான பென்சில்கள் இவை என்கிறார்கள். 'மருனே சோல்மெக்ஸ்' எனும் இப்பென்சில் தயாரிப்பாளர்கள்.



ஞானக்கனல்

யோகி ஸ்ரீ ராம் சுரத்குமார்

ரொம்பப் பயமாக இருந்தது. ஆனால் அவரைப் பற்றி நிறைய கேள்விப்பட்டு இருக்கிறேன். மகான். மகா யோகி. ஆனால் 'சட்'டென்று நெருங்க முடியாதவர். அவருக்கு விருப்பமிருந்தால்தான் தரிசனமே கிடைக்கும். இல்லையென்றால் 'ஓட்டக்கூத்தன் பாட்டுக்கு இரட்டைத் தாழ்ப்பாள்' கதையாக கதவே திறக்காது.



நாம் எப்படி அவரைச் சந்திக்கப் போகிறோம். அவரைப் பற்றி எழுத எப்படி அனுமதி வாங்கப் போகிறோம்... மலைப்பாகத் தான் இருந்தது.

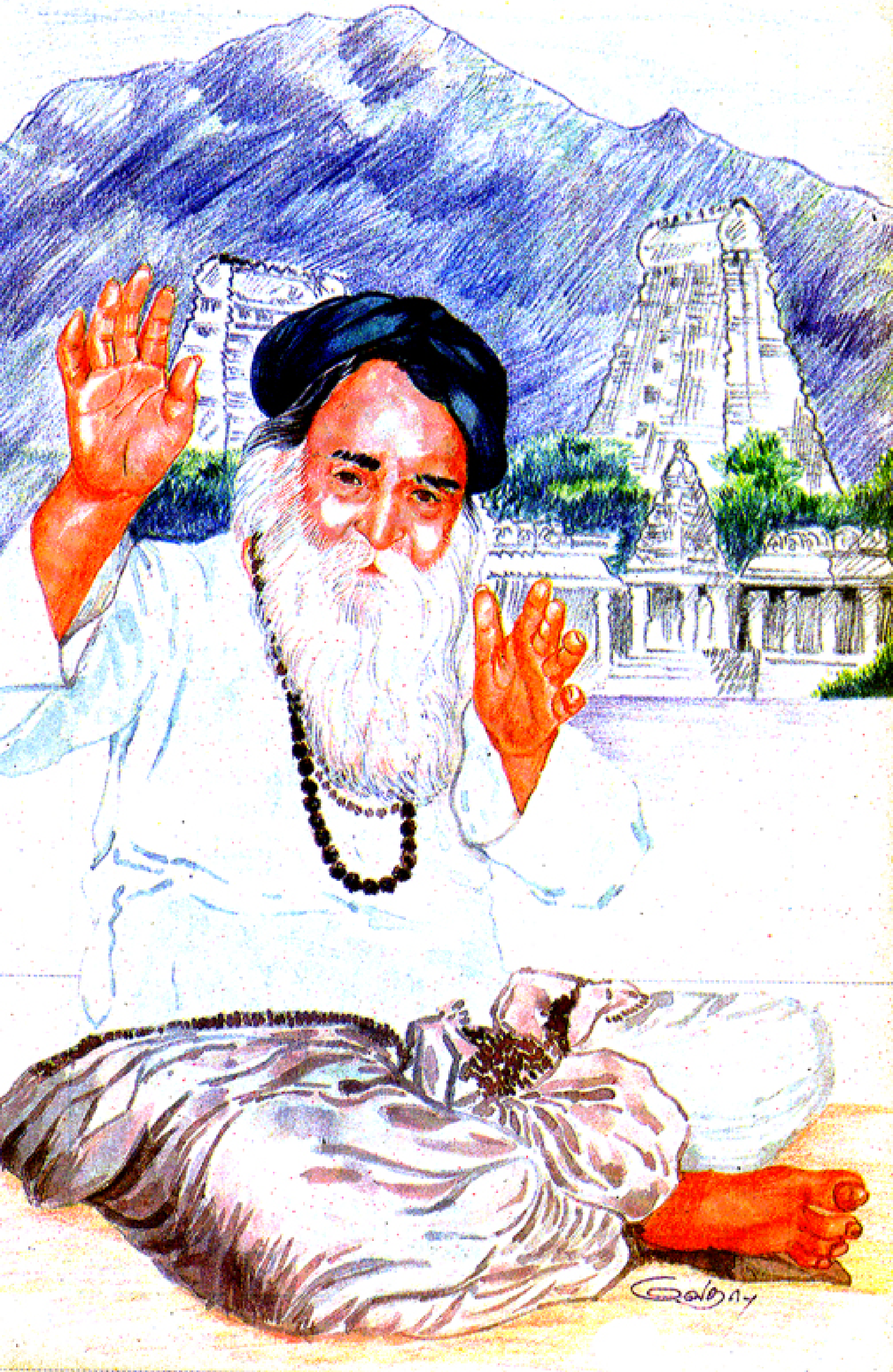
''நின்னருளாலே நின்தாள் தொழுது...''

என்பார்களே. கடவுளின் அருளாலே தான் கடவுளையே தொழ முடியும். அந்த யோகியின் மேலேயே பாரத்தைப் போட்டு விட்டுக் கிளம்புவோம் என்றுதான் கிளம்பினோம்.

யோகி ராம்சுரத் குமாரைப் பற்றி இன்று தெரியாதவர்களே கிடையாது எனலாம். திருவண்ணாமலையிலே வழிகாட்டும் ஜோதியாக வாழ்ந்து கொண்டு இருப்பவர். எத்தனையோ அற்புதங்களை இன்று நம்முடன் வாழும் மனிதர்களிடையே செய்து வருகிறவர். எத்தனையோ பேரின் வாழ்க்கையை அடியோடு திசை திருப்பி இருப்பவர். தான் மட்டும் அசையாது மலையாக, அண்ணாமலையாக அந்தத் திருவண்ணாமலையிலேயே வசித்து வருபவர்... சிந்தித்துக் கொண்டே கிளம்பியாயிற்று.

யோகியின் பிறப்பும் வளர்ந்ததும் மற்ற மகான்களைப் போல வித்தியாசமானதுதான். யோகி 1-12-1918ல் கங்கா நதி தீரத்தில் பிறந்தவர். ஜீவநதி ஊற்றாகி இந்த மண்ணில் பாய்ந்து செழிப்பது போல யோகியும் ஞானக் கனலாக அங்கே கங்கை நதி தீரத்தில் தோன்றியவர். கங்கை கிழக்கே பாய்ந்து கடலில் கலக்கிறாள். யோகியோ தென் கிழக்கே

மஞ்சுளா ரமேஷ்



தன் அருள் பார்வையினைத் திருப்பினார். ஆனால் அதற்கு முன்தான் வாழ்க்கை அவரை, அந்தச் சின்னஞ்சிறு கனலை பெருக்கி ஞானக் கனலாக்கியது.



சிறு வயதிலேயே பள்ளிப் பாடம் தவிர மற்ற நேரங்களிலே நதியோரம் வாழ்ந்து வந்த ஞானிகளுடனும், துறவிகளுடனுமே தன் காலத்தைக் கழித்தார். பல சமயங்களிலும் இரவில் அங்கேயே தூங்கி விடுவாராம். வேடனாக வாழ்ந்த வால்மீகியின் வாழ்விலே ஒரு பறவையால் பெரும் மாற்றம் ஏற்பட்டது போல யோகிக்கும் ஏற்பட்டது. அவருடைய பன்னிரண்டாவது வயதிலே கிணற்றடியிலே நீர் இறைத்துக் கொண்டிருந்த யோகி விளையாட்டாக அருகில் அமர்ந்திருந்த சிறு பறவையின் மேல் கயிற்றை வீசினார். அது துடித்து விழுந்து விட்டது. யோகிக்குப் பகீரென்றது. ஓடிப் போய் அதைத் தூக்கி எடுத்தார். ஆனால் என்ன பிரயோஜனம்? அவர் கையிலேயே உயிரை இழந்தது பறவை. கண்ணீர் கரை புரண்டது யோகியின் கண்களில். அழுதழுது தேய்ந்து போனார். இந்த நிகழ்ச்சி அவர் உள்ளத்தில் ஆழமாகப் பதிந்தது. மற்ற உயிர்கள்பால் இரக்க உணர்ச்சியை ஏற்படுத்தி, உலகினிடத்து அவருடைய கருணையைத் திருப்ப இந் நிகழ்ச்சி காரணமானது.

யோகியின் பதினாறாவது வயதில் மனத்தில் பொங்கிப் பொங்கி எழுந்த ஞான வேட்கையைத் தாளாது காசிக்குப் புறப்பட்டுப் போனார். காசி விசுவநாதர் கோயிலில் மணிக்கணக்கில் நின்று கொண்டிருந்தார். சாரநாத்திற்குப் போய் பௌத்த விஹாரத்தில் மணிக்கணக்கில் பொழுதைக் கழித்தார். சுற்றிச் சுற்றித் திரிந்த மனதில் சிறிது அமைதி ஏற்பட்டது.

1937-ல் பள்ளிப் படிப்பை முடித்த யோகிக்கு மேற்கொண்டு படிப்பில் நாட்டமில்லை. கங்கைக் கரை சாதுக்களின் பழக்கம் அதிகமாகியது. அவர்களில் ஒருவரிடம் மேலும் நெருக்கமானார். இரவும் பகலும் அவருடனேயே இருந்தார். ஆனாலும் மன தாபம் மட்டும் அடங்கவில்லை. நாளுக்கு நாள் அதிகமாகியது. ஆத்ம விசாரம் கூடியது. 'நான் என்ன செய்வேன்?' என்று புலம்பித் தவித்தார். யோகியின் மனசஞ்சலம் அந்தத் துறவிக்குப் புரிந்தது. நாளைய உலகின் பெரும் மகானாகப் போகும் இந்த இளைஞனுக்குத் தன்னிடம் விடையில்லை என்பதைப் புரிந்து கொண்டார்.

தெற்கே அப்போது புதுச்சேரியில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்த அரவிந்த யோகியிடமும், அருகிலேயே திருவண்ணாமலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ரமண பகவானிடமும் சென்றால் அந்த இளைஞனுக்கு விடை கிடைக்கும், அவனின் ஞானத் தேடலுக்குப் பதில் கிடைக்கும் என்றார்.

உடனே கிளம்பி விட்டார் யோகி. புதுச்சேரி அரவிந்தாஸ்ரமத்தில் சில நாட்கள் தங்கி தியானம் பயின்றார். அங்கிருந்து ரமணாஸ்ரமம் சென்றார். ரமணரின் அருட்பார்வை யோகியின் மேல் பட்டது. அங்கேயும் சில நாட்கள் தங்கியிருந்தார். அங்கிருந்த போதுதான் கேரளாவில் காஞ்சன்காடு என்னும் ஊரில் ராமதாஸ் எனும் மகான் வாழ்வதைக் கேள்விப்பட்டு அங்கு சென்றார். முதல் பார்வையிலே தன் குருவினை அறியவில்லை யோகி. அங்கே ஈடுபாடு வராமல் கிளம்பி விட்டார். அவருடைய ஆன்மீகத் தேடல் தொடர்ந்தது. மீண்டும் அரவிந்தரையும் ரமணரையும் நாடிச் சென்றார். அவர்களிடம் ஞானமும், தியானமும் கைவரப் பெற்றார். இந்த முறை இரு மகான்களுமே யோகியின் மேல் கருணை மழை பொழிந்தனர். பிறகு மீண்டும் ராமதாஸரை சென்று சேவித்தார். எனினும் மனம் குவியவில்லை. வடக்கே புறப்பட்டுச் சென்றார்.

கங்கைக் கரையிலும், இமயமலைப் பகுதிகளிலும் சுற்றித் திரிந்த யோகிக்குத் தனது குரு யார் தனக்கு யார் வழி காட்டுவார் எனக் கிலேசம் எழுந்தது. அந்தச் சமயத்தில்தான் 1950-ல் தமிழ்நாட்டிலும் ரமணரும், அரவிந்தரும் மகா சமாதி அடைந்த செய்தி வந்தது. கலங்கிப் போனார் யோகி. மீண்டும் மூன்றாவது முறையாக ராமதாஸரை அடைந்தார். இம் முறை தன் சிஷ்யனின்பால் கருணைப் பார்வையைத் திருப்பினார் மகான் ராமதாஸர். அவரைத் தன் அருகே இருத்திக் கொண்டார். தான் கண்ட ஞான அனுபவங்களை யோகிக்கு உணர்த்தினார். இன்னும் நெருங்கி வந்து ராம மந்த்ர

உபதேசத்தைச் செய்தார். அப்போதுதான் தனக்கு வழிகாட்டும் குருவும், ஞானியுமாக இருப்பவர் தன் முன்னே அமர்ந்திருக்கும் ராமதாஸர்தான் என்பதை உணர்ந்து கொண் டார் யோகி.

மோனத்தில் மூழ்கி விட்டார். 'ராம மந்த்ர ஜபம்' அன்று முதல் ஆரம்பமானது. தன் ஆன்மீகப் பாதையை உணர்ந்தார். அரவிந்தர் ஞானத்தையும், ரமணர் யோகத் தையும், ராமதாஸர் பக்தியையும் யோகிக்கு உபதேசம் செய்தார்கள். மூன்றையும் அருந்தி ஞானப் பிழம்பாக சுடர் விட்ட யோகி தான் இருக்க வேண்டிய இடம் எது எனத் தீர்மானித்தார் போலும். அதுவும் தெய்வ சங்கல்பம்தான்.

காஞ்சன்காடு விட்டுப் புறப்படத் தயா ரானவரைக் கூப்பிட்டு ராமதாஸர் ''எங்கே போகிறாய்?'' என்று கேட்டார்.

தெய்வமே நாவில் நின்று ''திருவண் ணாமலைக்கு'' என்றது. அதை யோகி நினைத்துப் பார்க்கவில்லை. தானாக வந்த சொல் அது. விடைபெற்றுக் கொண்டவர் புறப்பட்டார். 1952 முதல் ஏழு ஆண்டுகள் இந்தியா முழுவதும் சுற்றித் திரிந்தார். 1959-ல் திருவண்ணாமலைக்கு வந்து ரயிலடி யின் அருகிலிருக்கும் ஒரு மரத்தின் கீழ் வந்து அமர்ந்தார்.

எத்தனையோ பாக்கியங்களைப் பெற்று 'நினைத்தாலே முக்தி தரும்' சிறப்புப் பெற்ற திருவண்ணாமலை மேலும் தன் சிறப்பை ஒரு படி அதிகரித்துக் கொண் டது. ஆம், யோகி அங்கேயே தங்கி வாழ்ந்து வரலானார். இந்த முப்பத்தி நான்கு வரு டங்களாகத் திருவண்ணாமலையைத் தன் பாதங்களால் சுற்றிச் சுற்றிப் புனிதப்படுத் திக் கொண்டிருக்கிறார்.

அன்று முதல் அங்கிருப்பவர்களுக்கும் சரி, அவரை நோக்கி வந்தவர்களுக்கும் சரி எத்தனை எத்தனையோ தெய்வ அனுப வங்கள். வணக்கத்துக்குரிய தமிழ் மேதை கி.வா.ஜ. யோகியின் முன் அமர்ந்து பாடல் களாகப் பொழிந்திருக்கிறார். பெரியசாமி தூரன் கண்ணீர் மல்க கவிதை பாடி கொட்டி யிருக்கிறார். அவர்கள் வாழ்வில் நடந்த அற்புதங்கள் எத்தனையோ.

ஃபில்லிங் என்ற அமெரிக்கப் பெண் மணி, ''எனக்கு இந்தியா என்பது யோகி ராம்சுரத் குமார்தாம். சொல்லுக்கு அகப் படாதவர் அவர். நான் அனுபவித்த அனுப வத்தை இப்போது எண்ணிச் சொல்வது எளிதன்று... நாங்கள் மணிக்கணக்காக அமர்ந்திருப்போம். பல சமயங்களில் ஒரு வார்த்தைக் கூட நாங்கள் பேச மாட்டோம். எங்கள் கண்கள் சந்திக்கும்; எங்கள் ஆன்மா ஒன்றனை ஒன்று உணரும்...'' என்று விவ ரித்துக் கொண்டே போகிறார்.

யோகியைப் பற்றிப் பேசியவர்கள் எழுதியவர்கள் எவ்வளவோ. அவரை நாம் பார்க்க வேண்டாமோ! திருவண்ணா மலைக்குப் போயாகி விட்டது. பத்திரிகை ஏஜெண்ட் திரு. பாலசுப்ரமணியத்திடம் முன்பே வருவதாகச் சொல்லி வைத்திருந் தோம். நம்மை அன்போடு வரவேற்ற அவர்,

''சாமியிடம் சொல்லியாச்சு. அந்த மணிக்கு வரச் சொல்லியிருக்காராம்.



உடுப்பி ராமச்சந்திரன் ஆசார்யா மூலமாகத் தான் போனேன். கரெக்டா அந்தக்கு போயி டுவோம். இல்லைன்னா சாமிக்குக் கோபம் வந்துடும்'' என்றார்.

ஏற்கெனவே கொஞ்சம் பயம். இன்னும் யோசனை அதிகரித்தது. எல்லோருமாக நாலு ஐம்பத்தைந்துக்கு அந்த வீட்டின் வாசல் முன் நின்றோம். கோயிலை ஒட்டிய தெருவிலுள்ள சிறிய வீடு. வாசலில் நீழு வரிசையில் மனிதர்கள்.


உங்கள் மழலைச் செல்வம் அவனது
மென்மையான மிருதுவான உலகம்.
அவனுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் முதல்
திட உணவும் அவனைப் போலவே
மிருதுவாக இருக்கட்டும்.
Nestlé
NESTUM
Baby Cereal
Weaning Food
Rice
mix with milk
Refill Pack
இலவசம்
நெஸ்டம் செய்முறை
புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 25.
புதுடில்லி-110016
நெஸ்டம்
எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம்.
TS McCann/NESTUM/1492 TM

பர்பெக்ட் பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்

வர்த்தக அலுவலகம்: 50, ஹாரிஸ் ரோடு, எழும்பூர், சென்னை - 600 008.
பதிவு அலுவலகம்: 74, மார்ஷல்ஸ் ரோடு, எழும்பூர், சென்னை - 600 008 தொலைபேசி: 8262702, 8264886

கல்பதரு வைப்புத் தொகைத் திட்டம்

குறைந்தபட்ச முதலீட்டுத் தொகை ரூ. 1000/-

கால அளவு (மாதங்களில்)	12	24	36	48	60	72
வட்டி விகிதம் (ஆண்டொன்றுக்கு)	17.5%	18%	18.5%	19%	20%	20.5%
பண ஊக்கத்தொகை	--	--	0.5%	0.5%	1%	1%

அனைத்து வைப்புத் தொகைகளுக்கும் பின்தேதியிட்ட
மாதவட்டிக்கான காசோலைகள் முன்கூட்டியே வழங்கப்படும்.

சீனியர் சிட்டிசன் வைப்புத் தொகைத் திட்டம்

இத்திட்டம் ஓய்வூதியம் பெறுவோர், 50 வயதிற்கு மேற்பட்டோர், வளரும் நோர், விதவைகள், மத நிறுவனங்கள், கல்வி மற்றும் அறக்கட்டளைகளுக்கு பொருந்தும்.

குறைந்தபட்சத்தொகை	குறைந்த கால வரம்பு	வட்டி விகிதம் (ஆண்டொன்றுக்கு)
ரூ. 1000/-	1 ஆண்டு	20%

பின்தேதியிட்ட மாதவட்டிக்கான காசோலைகள் முன் கூட்டியே வழங்கப்படும்.

பர்பெக்ட் பாண்டு

	திட்டம் (அ)	திட்டம் (ஆ)	திட்டம் (இ)
குறைந்த வைப்புத் தொகை	ரூ. 50,000	ரூ. 25,000	ரூ. 25,000
குறைந்த கால வரம்பு	5 ஆண்டுகள்	5 ஆண்டுகள்	5 ஆண்டுகள்
வட்டி விகிதம்	21%	20.5%	ரூ. 72,000/- (திட்டகாலத்தில் கடன் பெறாமல் இருப்பின் திட்ட முடிவில் வழங்கப்படும் ஊக்கத்தொகையான ரூ. 3000/ இதில் அடங்கும்)
திட்டகாலத்தில் கடன் பெறாமல் இருப்பின் திட்டமுடிவில் வழங்கப்படும் ஊக்கத்தொகை	ரூ. 6000/-	ரூ. 3000	

தனவிருத்தி மறுமுதலீட்டுத் திட்டம்

முதலீட்டுத் தொகை	மாதங்கள் முடிவில் திரும்ப கிடைக்கும் தொகை						
	12	36	44	66	84	120	180
ரூ. 1,000	1,200	1,750	2,000	3,000	4,000	6,150	16,200
ரூ. 5,000	6,000	8,750	10,000	15,000	20,000	30,750	81,000
ரூ. 7,500	9,000	13,125	15,000	22,500	30,000	46,125	1,21,500
ரூ. 9,000	10,800	15,750	18,000	27,000	36,000	55,350	1,45,800

அமுத சுரபி திட்டம்

மாதந்தோறும் செலுத்த வேண்டியத் தொகை	கால அளவு	மொத்தம்	ஆண்டுகள் முடிவில் பெறும் தொகை				மொத்தம்
			6	10	14	21	
ரூ. 500	60 மாதங்கள்	30,000	30,000	30,000	30,000	1,80,000	2,70,000

கடன்: நகை, வீட்டு மனைகள், மற்றும் வைப்புத் தொகை மீது குறைந்த வட்டி விகிதத்தில் கடன் வழங்கப்படும்

மற்ற வைப்புத் தொகைத் திட்டங்களுக்கு எங்கள் அலுவலகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும்

அலுவல் நேரம் வார நாட்கள்: காலை 8.30 முதல் மாலை 5.30 வரை
ஞாயிறு : காலை 8.30 முதல் மதியம் 12.30 வரை
வார விடுமுறை: வெள்ளிக்கிழமை

இன்றைய வித்து நாளைய சொத்து

இயக்குநர் குழு
K. சுந்தரம், B.Sc., F.C.A., A.I.C.W.A., B.L.,
R. விவேகானந்தன், B.Com.,
S. முரளி, B.Com., F.C.A.,
K. சத்தியநாராயணா
கரேஷ்பையா

பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்

PRESSMAN



நாம் போய் நின்றவுடன், ''எத்தனை பேர் அவர்கள்?'' சிம்மம் போன்ற குரலில் ஆங்கிலத்தில் கேள்வி.

''நான்கு பேர் சுவாமி''

''உள்ளே வரச் சொல்!''

உள்ளே நுழைந்த அந்தக் கணம் மனம் படபடப்புப் போய் மெழுகாக உருகியது. சாதாரணமான தரையில் பழைய பாயை விரித்து அமர்ந்திருந்த யோகியின் தோற்றம்.... கண்ணில் நீர் கலங்கியது.

''உன்னைக் காணத்தான் எத்தனை நாள் எண்ணி எண்ணி ஏங்கினேன்.''

என மனம் பிரார்த்தித்தது. உருகியது. எங்கள் பக்கம் பார்வை திரும்பியது. நின்று கொண்டிருந்த எங்களை அருகில் வரச் சொன்னார். உட்காரச் சொன்னார். அவருக்கு எதிரில் ஒரு வயதான பெண்மணி விசிறி வைத்து விசிறிக் கொண்டிருந்தார். ஸ்வாமிகளை பலரும் வந்து வணங்கிச் சென்றவண்ணம் இருந்தார்கள். வணங்கியவர்களின் முதுகில் எல்லாம் ரெண்டு தட்டு தட்டினார். இடது கை ஓயாமல் ஜபமாலை உருட்டுவது போல உருட்டிக் கொண்டே இருந்தது. வாயும் முணுமுணுத்துக் கொண்டே இருந்தது. ராமநாம ஜபமோ! இடையிடையே தன்னை வந்து சேவித்தவர்களிடம் இரண்டு வார்த்தை பேச்சு.

நாங்கள் மௌனமாக அமர்ந்திருந்தோம். சிறிது நேரம் கழித்து எங்களைக் கவனித்தார். அந்தப் பார்வை! ஒரு சிம்மம் - காட்டின் ராஜா கம்பீரமாக அமர்ந்து தன் குடி படைகளை எப்படிப் பார்க்குமோ அப்படி ஒரு காம்பீர்யம்! குரலும் அப்படித்தான். என்ன விஷயம் எனக் கேள்வி பிறந்தது.

வாழும் மகான்கள் எழுதி வருவது பற்றியும், காஞ்சன் காட்டிற்குச் சென்ற மாதம் போய் ஸ்வாமி இராமதாஸரின் ஆஸ்ரமத்தைப் பற்றி எழுதியதையும் காட்டுகிறோம். ஆவலோடு தன் குருநாதரின் படங்களைப் பார்க்கிறார்.

எப்போது போயிருந்தீர்கள், எத்தனை நாள் தங்கியிருந்தீர்கள் என்றெல்லாம் ஆவலோடு கேட்டுத் தெரிந்து கொள்கிறார். இப்போது பரிவும், பாசமும், அன்பும் இழைந்தோடி வருகிறது அந்தக் குரலில். வாழும் மகான்களில் முதலாவதாக பரமாச்சார்யாரைப் பற்றி எழுதினோம் என்றவுடன் அவர் முகம் மலருகிறது. கண்கள் பளிச்சிட்டு குறும்புச் சிரிப்புப் பிறக்கிறது. அதன் காரணத்தைப் பின்னரே தெரிந்து கொண்டோம். அவர் 'டக்'கென கேட்டார் -

''பரமாச்சார்யார் பெண்களைப் பற்றி என்ன எழுதியிருக்கிறார் தெரியுமா?''

''தெரியாது ஸ்வாமி''

''பெண்கள் எல்லோரும் இல்லத்தினை உருவாக்குபவர்கள் (ஹோம் மேக்கர்ஸ்) என்று சொல்கிறார். அவர் சொல்லிய அந்த வாக்கியத்தினைப் புரிந்து கொண்டு நீங்கள் எல்லாம் இருந்தால் உங்களுக்கு எல்லாம் பிரச்னையே இல்லை.''

''ஆனால் நாங்கள் வாழும் காலகட்டம் அப்படிப்பட்டதாக இல்லையே ஸ்வாமி. வெளியிலேயும் ஓடி படித்து, சம்பாதிக்க வேண்டியவர்களாக இருக்கிறோம்.''

''ம்...'' தலையாட்டுகிறார். ''பெண்கள் எல்லாத் துறையிலும் போட்டி போடுகிறீர்கள். படிப்பு, வேலை, எல்லாவற்றிலும். இதெல்லாம் கால ஓட்டத்தின் நியதி. இதை எதிர்த்து நீந்த முடியாதுதான். ஆனால் பரமாச்சார்யாரை விட அற்புதமாக இந்தப் பிரச்னைக்குத் தீர்ப்பை வேறு யாரும் சொல்ல முடியாது. எத்தனை அழகாகச் சொன்னார் 'இல்லங்களை உருவாக்குபவர்கள் பெண்கள்' என்று. அந்தப்படி எல்லோருமே வாழ்ந்தால் நம் சமுதாயம் எவ்வளவு அழகாக இருக்கும்?''

பரமாச்சார்யார் சொன்ன 'ஹோம் மேக்கர்ஸ்' என்ற சொல்லை இரண்டு மூன்று முறை அழுத்தி அழுத்திச் சொல்கிறார்.

பிறகு மெதுவாக ஸ்வாமிஜியைப் பற்றி இந்த இதழில் எழுதப் போவதைப் பற்றிச் சொல்கிறோம். அந்தச் சிம்மப் பார்வை எல்லோரையும் வலம் வருகிறது. வாய் முணுமுணுத்துக் கொண்டே இருக்கிறது. திடீரென்று,

''ராம்சந்த்ரன்...'' என்று எங்களுடன் வந்தவரை அழைத்தார்.

''யெஸ் ஸ்வாமிஜி...''

''இவர்களெல்லாம் இந்தப் பிச்சைக் காரனைப் பற்றி எழுதப் போகிறார் களாமே... என்னிடம் என்ன இருக்கிறது எழுதுவதற்கு...''

என்று குலுங்கக் குலுங்கச் சிரிக்கி றார். அந்தக் கண்கள் குறும்பில் மிளிர்கின் றன.

''இந்தப் பிச்சைக்காரனைப் பற்றி எழுதவா வந்தீர்கள். நான் வாழும் மகான் இல்லையே. வாழும் பாவியாச்சே...''

மீண்டும் சிரிப்பு. பாவிகளெல்லாம் இன்று மாமனிதனைப் போல வேஷம் போட்டுத் திரியும் இந் நாளில். இந்த மகான், மகா பூஜ்யர், மகா புண்யவான் தன்னைப் 'பாவி....' என்று சொல்லிக் கொள்கிறார். 'பிச்சைக்காரன்' என்கிறார். உலகின் நிலையைத் தன் மேல் ஏற்றிச் சொல் கிறார்.

இரண்டு மூன்று முறை வற்புறுத்திக் கேட்ட பிறகு,

''ஓகே. இந்தப் பிச்சைக்காரனை நீங்கள் மகான் என்று நினைத்தால் எனக்கென்ன வந்தது? நீங்கள் நினைத்தது போல எழுதிக் கொள்ளுங்கள்...'' மீண்டும் அதே குலுங் கும் சிரிப்பு, கண்களில் குறும்பு.

இந்தச் சிரிப்பைப் பற்றி இன்கம்டாக்ஸ் உயர் அதிகாரி விஜயலட்சுமி பலமுறை சொல்லியிருக்கிறார். அவர் வாழ்வில் யோகியால் நடந்த பல அற்புதங்களைப் பேசியிருக்கிறார். அதேபோல பிரபல எழுத் தாளர் பாலகுமாரன், வித்வான் வே. லட்சு மணன், இப்போது யோகிக்கு ரமணாஸ் ரமம் அருகே பெரும் ஆஸ்ரமம் ஒன்றை எழுப்பத் திட்டமிட்டுச் செயல்படும் ஜனார்த்தனம்... எத்தனை எத்தனை பேர் இவரின் காலடியில்... நம் மனமோ அவரின் பெருமையைச் சுற்றிச் சுற்றி வருகிறது.

சிறிது நேரம் மௌனம். வலது கை மட் டும் அவ்வப்போது எழுந்து நம்மை ஆசீர் வதித்துக் கொண்டே இருக்கிறது. அந்தக் குளிர்ச்சியிலே நாங்கள் நனைந்து கொண்டு இருந்தோம். பிறகு எங்கள் அனைவரைப் பற்றியும் தனித்தனியாக விசாரிப்பு. திடீ ரென்று என் பக்கம் திரும்பினார்...

''உனக்குக் கி.வா.ஜ.வைத் தெரி யுமோ?''

''அந்தத் தமிழ் மேதையைப் பற்றித் தெரியாதவர்களே இல்லையே. தெரி யும்.''

''அவரோடு பேசியிருக்கிறாயோ?''

''இல்லை. நான் அப்போது மாணவிப் பருவத்தில் இருந்தேன். அவருடைய எழுத் துக்களை தமிழ் மாணவியாகப் படித்து மகிழ்ந்து இருக்கிறேன்...''

''அவர் இந்தப் பிச்சைக்காரனைப் பத்தி யும் பாடியிருக்கிறார், தெரியுமோ?''

''தெரியும். யோகியின் அத்யந்தப் பக்தர் என்பதும் தெரியும்...''

''ஓ...'' மீண்டும் வயிறு குலுங்கும் அந்தக் காந்தச் சிரிப்பு. எதிராளியை மயங்க வைக்கும் சிரிப்பு.

'சட்'டென்று எழுந்து கொண்டவர் கத வைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே போனார். வரும் போது நான்கைந்து புத்தகங்களை எடுத்து வந்தார். என்னிடம் கொடுத்தார். கையில் வாங்கிப் பார்த்தேன், கி.வா.ஜகன் னாதன் மற்றும் பெரியசாமி தூரன் யோகி யின் மேல் பாடிய பாடல்கள். அவையெல் லாம் எனக்கு உதவும் என்று நினைத்தார் போலும். அவருடைய கருணையை நினைத்து மனதுக்குள் வணங்கினேன்.

அவ்வப்போது மௌனம், இடை யிடையே பேச்சு... கையை உயர்த்தி ஆசீர் வாதம்... ஒரு மணி நேரம் ஒரு விநாடியாக ஓடியே போய் விட்டது.

''இந்தப் பிச்சைக்காரன் உங்களை விட்டு விட்டுக் கிளம்ப வேண்டுமே...''

நாங்கள் எல்லோரும் எழுந்து கொண் டோம். ஒவ்வொருவரையும் தனித்தனியாக ஆசீர்வதித்துப் பிரசாதங்களைக் கொடுத் தார். அவருடனேயே எப்போதும் இருக்கும் விசிறியும் கொட்டாங்குச்சியும் அருகே துயில் கொண்டிருந்தன.

விடைபெற மனமில்லாமல் விடை பெற்றோம். ஏதோ ஒரு தாயை விட்டுப் பிரிவது போல, குழந்தையை விட்டுப் பிரி வது போல குழப்பமான நிலை. போக மட்டும் மனமில்லை. திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்தவண்ணம் நடந்தோம். யோகி மௌ னமாக நம்மையே பார்த்துக் கொண் டிருந்தார்.

இந்த மகான் இங்கே தமிழகத்தின் வடக் கில் குடிகொண்டிருந்தாலும் தெற்கே ஒரு மூலையில் ஒரு மனிதரின் வாழ்விலே விளையாடிய விளையாட்டு சாதாரணமான தல்ல. பொன். காமராசன் என்ற அந்த அன்ப ரின் வாழ்க்கையிலே மகத்தான மாறுதலை ஏற்படுத்தியது மட்டுமல்ல, தெற்கே தமிழ கத்தின் தென் கோடியிலே ஒரு பக்திப் புய லையே கிளப்பி விட்டிருக்கிறார். அதன் சந்தனப் புழுதி, பக்தி மணம் கன்யா குமரியின் மூக்குத்தியைச் சுற்றிச் சுழன்று தெற்கே வீசிக் கொண்டிருக்கிறது. ஒரு மாபெரும் மந்த்ராலயமாக, வழி பாட்டுத் தலமாக மாறிக் கொண்டு வருகிறது. காணி மடத்தில் எழுந்திருக்கும் அந்த அற்புதத்தை அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்...

ஆண்களைப்



புரிந்து கொள்வோம்

பெண்களைப் பற்றி நினைவு தெரிந்த நாளிலிருந்து எல்லோரும் பேசுகிறார்கள். பெண்கள் பத்திரிகைகளும் உடல் கோளாறு, மனக்கோளாறு, மணக் கோளாறு பற்றியெல்லாம் பேசுகின்றன. பிரச்னைகளுக்குப் போராடுகிறோம். 'என்னடா இது, ஆண்களுக்குத்தான் இப்ப சுதந்திரம் வேணும்...' ஆண்கள் பத்திரிகை

* டாக்டர் ஜே. பாலசுப்பிரமணியம்



'ஆரம்பிக்கணும்னு' கேலியாகச் சொல்பவர்கள் உண்டு. சொல்பவர் சொல்லட்டும். நமக்கும் கூட ஆண்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள ஆசைதான். பதினாறு வயது வரை தாயிடம் ஒட்டிக் கொண்டு இருக்கும் சிறுவன், பிறகு இளைஞனாகி சமுதாயத்தில் கலக்கிறான். அவனுக்குள் ஏற்படும் கலக்கம், மனப் போராட்டம், கணவனான பின் ஏற்படும் உடல், மனப் பிரச்னைகள் இவற்றைத் தெரிந்து கொண்டால் நல்லதுதானே! பெண்ணான, மனைவியான, தாயான நாம் இன்னும் நல்லபடி நம் குடும்பத்தை வெற்றிகரமாக நடத்த முடியுமே! அதற்காகத்தான் இந்தப் புதிய முயற்சி. 'ஆண்களைப் புரிந்து கொள்வோம்!'

வாலண்டரி ஹெல்த் சர்வீஸின் சீனியர் டாக்டர் ஜே. பாலசுப்ரமணியத்திடம் இந்தத் தலைப்பை எடுத்துச் சென்று அணுகிய போது அழகாகச் சொன்னார் :-

"நீங்க தொடங்கி இருக்கும் வயது ரொம்ப கரெக்ட். பெற்றோர் கண்காணிப்பில் இருந்து விலகி சமுதாயத்தில் முழுமையாகச் சேர்வது பதினாறு வயதுக்குப் பிறகுதான். ஸ்பூன் ஃபீடிங் மாதிரி ஸ்கூல்ல கட்டுப்பாடோட வச்சு படிப்பு சொல்லித் தருவாங்க. ஆனா காலேஜ் சேர்ந்தவுடனே ஒரு கட்டுப்பாடும் இல்லை...

புது நண்பர்கள், தான் பெரியவன் என்ற எண்ணம். இதனால் எல்லாம் நிறைய அவனிடம் மாறுதல்கள் ஏற்படும். உடல்ரீதியா எடுத்துக்கிட்டா வீட்டுச் சாப்பாடு அதிகம் சாப்பிட மாட்டான். நண்பர்களோடு சேர்ந்துக்கிட்டு ரோடோரம் விற்கிற உணவுகள், சிப்ஸ் மாதிரி கொரிக்கும் உணவுகள், ஹோட்டல் சாப்பாடு என அதிகம் சுற்ற ஆரம்பிப்பார்கள். இதனால இன்ஃபெக்‌ஷன் வர்றதுக்கு சான்ஸஸ் அதிகம். வயிற்றுப்போக்கு, அமீபியாஸிஸ் இதெல்லாம் ஆரம்பிக்கும். இதை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்காணித்துக் கட்டுப்படுத்தாமல் போனால் வயிற்றுக்குள்ளேயே வியாதிகள் வளர ஆரம்பித்து நாற்பது வயதுகளில் முற்றிய நிலை ஏற்படும்.

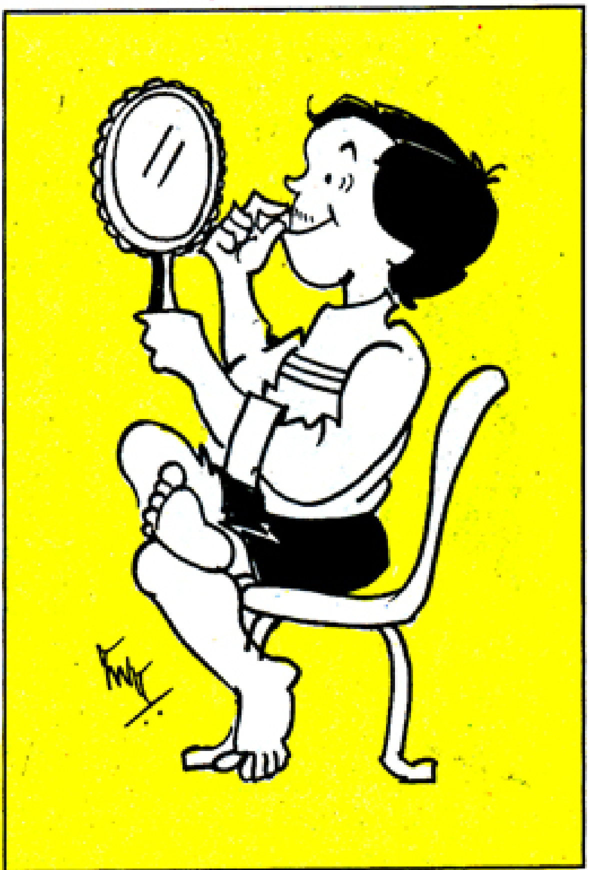
இந்தச் சமயத்தில்தான் பெற்றோர்கள் மிகவும் லாவகமாகத் தங்கள் பையனைக் கையாள வேண்டும். அவன் பெரியவன், சுதந்திரமானவன் என்பதை அங்கீகரிக்க வேண்டும். அதே சமயம் அவனிடம் பொறுமை, அன்பு, பாசம் இவற்றை வெளிப்படையாகக் காட்ட வேண்டும். எரிச்சல், கோபம், பொறுமையின்மை இதெல்லாம் இந்த வயதுப் பையன்களுக்கு அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் இவற்றை மெதுவாக விலக்கிப் பெற்றோர்கள் தங்கள் அன்பினால் இந்த

வயதுப் பிரச்னைகளைக் கடக்கச் செய்ய வேண்டும்.

இல்லையெனில் சிகரெட் பிடிப்பது, போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாவது, எய்ட்ஸ் நோய்க்கு ஆளாவது இதெல்லாம் பிரச்னைகளாகும். இந்த வயதில் நண்பர்களோடு இருக்கத்தான் பையன்களுக்குப் பிடிக்கும். பெற்றோருக்குத் தெரியாமல் கெட்ட பழக்கங்களுக்கு ஆளாக நேரலாம். ப்ளூசினிமா பார்ப்பது போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படலாம். தாயும், தந்தையும் பொறுமையோடு நண்பர்களையும் இவனையும் கண்காணித்து மீட்டு வந்து விட வேண்டும்.

செக்ஸ் பற்றியும், அது முறையான விதத்தில் இல்லாத போது எய்ட்ஸ் கொடுமைகள் ஏற்படுவது பற்றியும் இந்த வயது இளைஞர்கள் தெரிந்து கொள்வதில் தவறில்லை. நம் நாட்டில் செக்ஸ் கல்வி ஆதரிக்கப்படாத ஒன்று. ஆனாலும் அவரவர் குடும்பப் பண்பாட்டுக்கேற்ற வகையில் இவற்றைத் தெரிவிக்கலாம்.

தந்தை பையனோடு நெருக்கமாவது நல்லது. அதனால்தான் 'தோளுக்கு மிஞ்சினால் தோழன்' என அழகாகப் பழமொழி சொல்லி வைத்து இருக்கிறார்கள். தாய்க்கும், மகனுக்குமே பாச நெருக்கம் ஆரம்பத்தில் அதிகமாக இருக்கும். இது இயற்கை நியதி. பிறகு அவன் சமூகத்தில் கலந்து விடுகிறான். தந்தையும் ஆரம்பத்தில் இருந்தே தன் நட்பை மகனோடு வளர்த்துக் கொள்வது எப்போதும் நல்லது. இளைஞனாக ஆன பின் பல விஷயங்களை தந்தையே அவனுக்கு உணர்த்த முடியும்.



அதே போல இளைஞர்களான இவர்களுக்குக் கட்டுக்கடங்காத ஆர்வம், வேகம் எல்லாம் இருக்கும். சாலை விபத்துக்களை எடுத்துக் கொண்டால் அதில் உயிரிழந்தவர்கள் பெரும்பான்மையோர் இளைஞர்களாகத்தான் இருப்பார்கள். டூ வீலரில் வேகமாகப் போவார்கள்... தங்களுக்குப் பிடித்த பெண்ணிடம் சாகசங்களைச் செய்து காட்டும் ஆர்வம்... இதெல்லாம் சகஜம். சாலை விதிகளைக் கவனிப்பதே இல்லை. ஒரே வேகம்தான்.. காதலும் இவர்கள் வாழ்க்கையிலே வீசுகின்ற தென்றலாகவோ, புயலாகவோ இருக்கும். தன் எதிர்கால வாழ்க்கைக்காக படிப்புச் சுமை. அதிலிருந்து வெற்றிகரமாக வெளியேற வேண்டும்.

இப்படி வேகமும், மனக் குழப்பமுமாகத் தடுமாறும் இளைஞர்களுக்கு நான் சொல்லும் நல்ல வைத்தியம் சமூக சேவை. இரத்த தானம், கண் தானம், எய்ட்ஸுக்கு எதிரான பிரசாரம் என எத்தனையோ சேவைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவற்றில் ஈடுபடுவதன் மூலம் இவர்களின் அளவுக்கு மீறிய சக்தி நல்ல விஷயங்களுக்குத் திருப்பப்படுகிறது. அதே சமயம் விபத்துக்களால் ஏற்படுகின்ற விலைமதிக்க முடியாத உயிரிழப்பு, ஒழுக்க மீறல்களால் ஏற்படுகின்ற வியாதிகளின் கொடுமைகள் இவற்றை உணருகிறார்கள். இதனால் இளைஞர்கள் நல்லதொரு சமூகப் பிரஜையாக மாறுவதற்கு நல்ல வாய்ப்புகள் உருவாகும்.''

''ஒரு குழந்தையை பொம்மையாக உருவகப்படுத்தினால் விடலைப் பருவத்திலிருந்து ஆண் மகன் வரையிலுள்ள வளர்ச்சி தான் அந்தப் பொம்மைக்கு உயிர் கொடுக்கும் பருவம். அனுபவம் போன்ற அலங்காரங்களைச் செய்து


காஞ்சி தறிகளிலிருந்து நேரடியாக
அண்ணா சாலை ஷோரூம்க்கு....
புத்தம் புதிய டிசைன்கள்.
புதிதாக
குவிக்கப்பட்டுள்ளன.
அதுவும்
காஞ்சிபுரம் விலைக்கே!
"காஞ்சி
கோ-ஆப்பரேட்டிவ்
சில்க்ஸ்."
வாருங்கள், வண்ண, வண்ண பட்டுக் குவியல்களை
அள்ளிச் செல்லுங்கள்.
காஞ்சி கோ-ஆப்பரேட்டிவ் சில்க்ஸ்.
(இது ஒரு தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

முடித்து show case ல் வைப்பதுதான் முதுமைப் பருவம்'' என்கிறார் மனநல மருத்துவர் திரு. மாத்ருபூதம் அவர்கள். 'அதாவது இரண்டு நிரந்தரமான நிலைக்கு இடைப்பட்ட நிரந்தர மில்லாத நிலை இது' என்கிறார்.

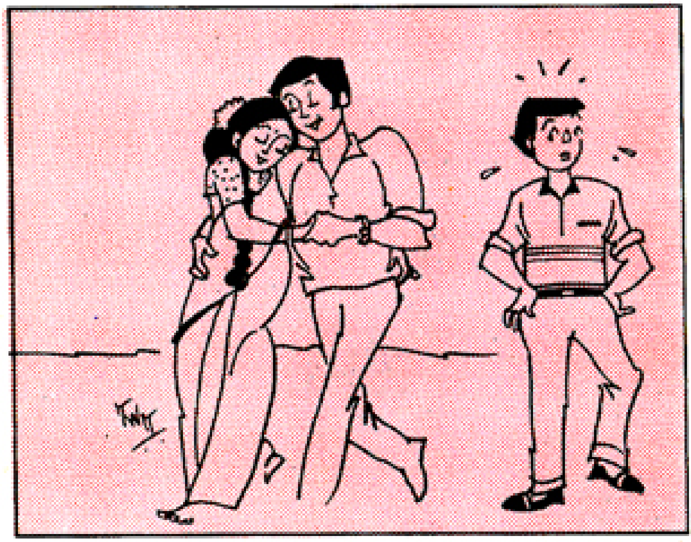
நம் ஊரில் பாலுணர்வு பற்றி மனை மாவித் தெரிந்து கொண்டால் போதும். அது சிறு பையனின் மனதைக் கெடுத்துவிடும் என்ற நினைப்பு இருப்பதால், சரியான வழி காட்டியும் இல்லாமல், தவறான நண்பர் களை நாடி, தவறான முறையில் பரீட்சித்து, புத்தகங்கள் படித்து, கல இன்பம் சரியா? தவறா என்று குழம்பித் தவித்து குற்ற மனப் பான்மையால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்கள் உண்டு. இது இன்பம் தேடி அலையும் பரு வம் என்கிறார்.

ஆரம்பத்தில் கொஞ்ச நாள் கஷ்டப் பட்டு ஒழுக்கமாக இருந்து விட்டால் வாழ் நாள் முழுவதும் இன்பமாக வாழலாம். சிறிது நாள் இன்பம் என்பதற்காக ஆரம்பத் தில் கண்டபடி மனதை அலையவிட்டு நெறி தவறி நடந்தால் வாழ்நாள் முழுவதுமே கெட்டு வீணாகி விடும் அபாயம்.

ஒரு 'ஆளுமை' உருவாகாத பருவம் இது. மனம் அடங்காமல் இரும்பத் திரும்ப சொன்னதைக் கேட்காமல் இருப்பதால்தான் திடீரென்று எதிர்த்துப் பேசுகிறான். எரிச்சல் கொள்கிறான். இது பெற்றோருக்குப் புதி ராக இருக்கும்.

நல்ல பெற்றோர்கள் தன் மகன் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார் களோ அப்படி வாழ்ந்து காட்டி உதாரண மாகத் திகழ வேண்டும். சொல்வதை விட செய்து காட்டுதலே நல்ல பயனைக் கொடுக் கும். மகனுடன் மனம் விட்டுப் பேச வேண் டும். நல்ல பண்புகளை வளர்த்துக் கொண் டதால்தான் எப்படி முன்னேற்றமடைந் தோம் என்று அடிக்கடி எடுத்து சொல்ல வேண்டும். விடலைப் பருவத்தினர் பொது வாக பெரும் பாலும் இரவு நேரம் தாமதமாக வருவது வாடிக்கையான நிகழ்ச்சி. அதைப் பெரிதுபடுத்தாமல் இருப்பது நல்லது. அறி வுரைகளை விட ஆலோசனைதான் சிறந்த வழி. குடிக்கும் தந்தை அல்லது வேறு கெட்ட பழக்கங்கள் ஏதேனும் உள்ள தந்தை, மகனிடம் ''நான்தான் விடுபட முடியாமல் தவறிழைக்கிறேன். நீயாவது இவற்றைச் செய்யாமல் நல்லபடியாக வாழ வேண் டும்'' என்று உண்மையை மறைக்காமல் சொல்லலாம்.

நிறைய அன்புடன் கூடிய கண்டிப்பு இருக்க வேண்டும். படிப்பு விஷயத்தை எடுத்துக் கொண்டால் அறிவு சம்பாதிப்ப தற்காக மட்டுமல்ல. ''கற் றோர்க்கு சென்ற இட மெல்லாம் சிறப்பல் லவா?'' நம் கிரிக்கெட் கவாஸ்கர் நன்கு படித் துள்ளதால் ஹாங்காங் கில் கிரிக்கெட் வர்ண னையாளராக தேர்ந்தெ டுக்கப்பட்டு இருக்கி றார். விளையாட்டு வீரர் என்பதால் மட்டுமல்ல, படித்ததால் ஏற்பட்ட பெருமை. வேறு ஹிந்தி மட்டும் தெரிந்த கிரிக் கெட் வீரர்களுக்கு வெளி நாடு சென்றால் மொழி பெயர்த்துச் சொல்ல ஒரு ஆள் வேண்டியுள்ளதே! சினிமாவில் கூட படித்த வர்கள் ஆரம்ப காலத்தில் அதிகம் கிடையாது.



ஜெமினி பி.ஏ., மாதவன் பி.ஏ. என்று பட் டத்தைப் பெருமையுடன் சேர்த்துக் கொண் ட னர். படிப்பு ஒரு அங்கீகாரத்தைத் தரு கிறது என்பதை உணர்த்த வேண்டும்.

பெற்றோர் கண்டிப்பு பிடிக்காத ஒரு பையன் தன் தம்பியை அடிப்பான். எதிர்த் துப் பேசுவான். உள் மனதில் ஆக்ரோஷம் இருக்கும். அதை நல்ல முறையில் வெளிப் படுத்த வேண்டும். விளையாட்டுத் துறை யில் கவனம் செலுத்துவது கூட நேர்மை யான வழியில் அந்த ஆக்ரோஷத்தை வெளிப்படுத்தத்தான். மணல் பையை தொங்க விட்டுக் குத்துங்கள் என்பேன் நான்'' என்கிறார் மாத்ருபூதம்.

அப்போதுதான் வீட்டில் மாமியார், மரு மகள் பிரச்னை வருவது குறைவாக இருக் கும். 'மத்தளத்துக்கு இரு பக்கம் இடி' என்

பதை மாற்றும் நிலை அவனால், அவனது விடலைப் பருவத்திலிருந்து உணரும்படி போதிக்கப்பட வேண்டும்.

ஆர்ட்ஸ் அண்ட் கிராப்ட்ஸ் அரசுக் கல்லூரி மாணவர்கள் தங்கள் பிரச்னை களைப் பற்றிச் சொல்கிறார்கள் :-

''கல்லூரியில் ராகிங் ஒரு பிரச்னை. அதைப் பெற்றோர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை என்றே நினைக் கிறேன். நட்பு வலுப்பெறுவதற்காகத்தான் நடக்கின்றது. ஆனால் ஆண், பெண் இரு பாலரும் படிக்கும் கல்லூரியாக இருந்து ஒரு பெண்ணை ராகிங் செய்தால் அதில் வெறுப்புதான் வளரும். கண்டிப்பாக நட்புக்கு எனப் புரிந்து கொள்ள மாட்டார் கள். என்னைப் பொறுத்தவரை பெற்றோர் கள், சிறு வயதில் கண்டிப்பாக இருந் தார்கள். பதின்மூன்று வயதானதும் அடிப்ப இல்லை. அறிவுரைதான் சொல்வார்கள். நான் ஒரு பெண்ணைக் காதலிப்பது, சிக ரெட் பிடித்தது எல்லாம் என் தந்தையிடம் என்னால் சொல்ல முடியும்'' என்கிறார் ஜாக்சன்.

இதற்கு மாறாக, ''என் வீட்டில் எதைப் பற்றியும் சகஜமாகப் பேச முடியாது. மரி யாதைதான் காரணம். நட்பாக இருக்க மாட் டார்கள். கண்டித்துச் சொன்னால் பிள்ளை கள் கேட்பார்கள் என்று பெற்றோர் நினைப் பது தவறு. அன்பாக சொன்னால்தான் நிச்சயம் ஏற்றுக் கொள்வோம்'' என்கிறார் மாணவர் பாலா.

''கோயமுத்தூரிலிருந்து இங்கு வந்து ஹாஸ்டலில் தங்கிப் படிக்கும் நான், ஒரு பெண்ணுடன் (கல்லூரித் தோழி) நட்பாக நெருங்கிப் பழகியதைத் தவறான கண் ணோட்டத்துடன் பார்த்து வீட்டுக்குக் கடி தம் எழுதி விட அலறி அடித்துக் கொண்டு வந்து பெற்றோர் என்னைத் திட்டினர். உண்மையை விளக்கினேன். என்னை நம்பி யதால் கொஞ்சம்தான் கண்டித்தார்கள். இல்லாவிட்டால் என் எதிர்காலமே வீணாகி யிருக்கும். இதற்கு இந்தச் சமுதாயம்தான் காரணம். பெண்கள் வீணாக வம்படித்து மற்றவர்கள் வாழ்க்கையைக் கெடுக்கின் றனர். ஒரு பெண்ணுடன் பேசினாலே கெட்ட பெயரை, பழியைச் சுமத்தும் அசிங் கங்கள் மாறும் வரை நம் நாடு முன்னே றாது'' என்று ஆதங்கப்படுகிறார் சதீஷ் குமார்.

''ஹாஸ்டலில் தங்கியுள்ள எனக்கு மொத்தமாகப் பணம் அனுப்புவதால் அதை முறைப்படி மாதக் கடைசி வரை வைத்துக் கொண்டு செலவு செய்யக் கற்றுக் கொண்ட தால் பொறுப்புணர்ச்சி வந்துள்ளது. எங்களை நம்பி ''இந்தக் காரியத்தைச் செய் வான் என்று ஒப்படைக்காமல் அவநம்பிக் கைப்படும் பெற்றோர் மீது குறையாகத்தான் உள்ளது. பாக்கெட்மணியைக் கூட மிகவும் போராடித்தான் பெற முடிகின்றது'' என்கின் றனர்.

பாலுணர்வு பற்றிக் கேட்ட போது, ''கல்லூரி மாணவர்களிடையே நட்புடன் இருப்பதால் ஒருவருக்கொருவர் பேசி, தவறு செய்யும் மாணவனைத் திருத்தவும் செய்கிறோம். யார் சொன்னாலும் கேட்காத வர்கள், நண்பர்கள் சொன்னால் கண்டிப் பாகக் கேட்பார்கள். உடல் ஆரோக்கியம் கெட்டு விடும் என்பதும் தெரிந்துள்ளதால் அது பற்றி படித்துத் தெரிந்து கொள்வதோடு சரி. நல்லது, கெட்டது தெரியும் வயது எங்களுக்கு'' என்கிறார்கள்.

மருத்துவர்கள் சொல்வது போல, இளைஞர்கள் விரும்புவது போல பெற் றோர்கள் நடக்கின்றார்களா? என்ற நம் சந்தேகத்துக்கு தனியார் கம்பெனி ஒன்றின் இளை மானேஜராக இருக்கும் ஏ. ராமச் சந்திரன் விளக்கம் அளிக்கிறார். இவருக்கு டீன் ஏஜ் முடியும் தருவாயில் ஒரு மகளும், டீன் ஏஜின் ஆரம்பத்தில் ஒரு மகனும் இருக்கின்றனர்.

* டாக்டர் மாத்ருபூதம்



''இந்தக் காலத்து இளைஞர்கள் கெட்டுப் போய் விட்டார்கள். சத்தியம், நேர்மை, பொறுப் புணர்ச்சி இவை எல்லாம் குறைந்து விட் டது. கெட்ட பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகி விடுகிறார்கள்'' என்று இளைஞர்களைக் குற்றம் சாட்டி ஒரு வாரப் பத்திரிகையில் வெளி வந்தது. அந்தப் பத்திரிகையின் வழக் கப்படி இதை எழுதியவர் பெயரை வேறு பக்கத்தில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் என்று போட்டிருந்தனர். பக்கங்களைப் புரட்டிப் பார்த்தால் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் சாக்ரடீஸ் எழுதிய கட்டுரையின் ஒரு பகுதி அது என்று தெரிந்ததும் ஆச்சரியமடைந் தேன். அதனால் எந்தக் காலத்திலும் இளை ஞர் மீது குற்றச்சாட்டு தொடர்ந்து இருந்து கொண்டே வருகிறது. இளைஞர்களும் பெரியவர்கள் எங்களைப் புரிந்து கொள் வதில்லை என்று பதிலளிக்கும் வழக்கமும் மாறவில்லை. "You put yourself in his shoes" என்று சொல்வதன்படி இளைஞர்கள் நிலையில் நம்மை நிறுத்திப் பார்த்து அந்த பருவத்தைத் தாண்டி வந்தவர்கள்தான் நாமும், அந்தச் சமயம் எப்படி இருந்தோம்,

நம் உணர்வுகள் கண்ணோட்டம் எப்படி இருந்தது என்று நினைத்து இளைஞர்களிடம் பழக வேண்டும். அதோடு தந்தை என்ற முறையில் தீர்த்து வைக்க வேண்டிய கடமை உள்ளது என்றும் எனக்குத் தெரியும். அதனால் என் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்காமல், நான் அந்த வயதில் இருந்தால் என்ன செய்வேன்? என் தந்தையிடம் எதை எதிர்பார்ப்பேனோ அதைச் செய்ய முற்படுவது தான் என் வழக்கம்'' என்கிறார். இதற்கு உதாரணங்கள் பல இருந்தாலும் ஒன்றை மட்டும் சொல்கிறேன்.

''மூன்றாம் வகுப்பு முதல் பள்ளியிறுதி வரை என் மகனுடன் படித்துக் கொண்டிருந்த ஒரு மாணவியுடன் என் மூத்த மகன் மிகவும் நட்புடன் பழகி வந்தான். அவன் இன்ஜினியரிங் கல்லூரியில் சேர்ந்த பிறகும் அவர்களின் நட்பு தொடர்ந்தது. சமீபத்தில் அந்தப் பெண்ணைக் காதலித்துத் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்பிய ஒருவன், அவர்களது நட்பைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு (பலமுறை அந்தப் பெண் விளக்கியும்) என் மகனை அவர்களது நட்பைக் கைவிடும்படி பலமுறை போன் செய்து மிரட்டினான்.

''நட்பை உயர்வாக நினைத்ததாலும், பிடிவாதக்காரனானதாலும் என் மகன் அவன் மிரட்டலுக்குப் பணியவில்லை. நிலைமை விபரீதமாக போகும் தருணம் வரை எனக்குத் தெரியாது. போனில் ஒருநாள் அவன் மிரட்டிக் கொண்டிருந்ததை அரைகுறையாகக் கேட்க நேர்ந்த போது என் மகனிடம் கேட்டேன். அவனும் விஷயத்தை விளக்கினான். உணர்ச்சி வசப்பட்டு அவனைக் கண்டித்தோ, அடிக்கவோ செய்யாமல் யாருக்கும் பிரச்னை வராமல் லாகவமாகத் தீர்க்க நினைத்தேன். அந்தப் பையனை வீட்டுக்கு வரச் சொன்னேன். எனக்கு விஷயம் தெரிந்து விட்டது என்றதுமே அவனுக்கு ஒரு மாதிரி ஆகிவிட்டது. அவன் வருவதற்குள் என் மகனிடம், ''நானோ உன் தாயோ உன்னைத் தவறாக நினைக்கவில்லை. ஆனாலும் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதுக்குப் பிறகு, ஒரு பெண்ணை ஒருவன் காதலிக்கும் போது அந்தப் பெண்ணுடன் அதிகம் பழகினால் இது போலப் பிரச்னை வரும். இதில் யார் மீதும் தவறில்லை. யாரையும் குறை சொல்லவும் முடியாது. நீயே அந்தப் பையன் நிலையில் இருந்து பார். உனக்கும் அப்படித்தான் கோபம் வரும். எப்போ அந்தப் பெண்ணும் அந்தப் பையனைக் காதலிக்கிறாளோ, உன் நட்பு அந்தக் காதலுக்கு இடையூறாக இருக்கிறதோ, அந்தச் சமயத்தில் உன் 'ஈகோ'வை விட்டொழித்து விடுவது நல்லதென்று அவனுக்குப் புரியும்படி எடுத்துரைத்தேன். அந்தப் பையன் என் வீட்டுக்கு வந்ததும், என் மகனின் நட்பைப் புரியவைத்து, ஆனாலும் உன் திருப்திக்காக அவசியமேற்பட்டாலொழிய அவளை என் மகன் சந்திக்க மாட்டான் என்று என் மகன் முன்னிலையிலேயே வாக் குறுதி அளித்து சமாதானமடையச் செய்து அனுப்பி வைத்தேன். இந்த விஷயம் அன்றுடன் முற்றுப் புள்ளி வைக்கப்பட்டு விட்டது. அணுகுமுறை தவறாக அமைந்து விட்டால் இந்த விஷயம் ரசாபாசமாகி என் மகனுக்கும், அதில் சம்பந்தப்பட்ட எல்லோருக்கும், குடும்பத்துக்கும் அவப்பெயர் உண்டாகியிருக்கும்.''

பெற்றோர்களின் சரியான அணுகுமுறையால் இளைஞர்கள் வாழ்க்கை மேம்படும் என்பதோடு, இது போலத் தான் நடந்து கொள்ள வழிகாட்டி என் தந்தைதான் என்கிறார் பெருமிதத்துடன். நாம் நல்ல முறையில் வளர்க்கப்பட்டால் நம்மாலும், நம் குழந்தைகளை நன்கு வளர்க்க முடியும் நிச்சயமாக.''

✱ பாலுமகேந்திரா



ஆல்கஹால் போதை மருந்துகள் பற்றி :

இன்று நாட்டிலே ஒவ்வொரு பெற்றவர்களுக்கும் பெரும் பிரச்னை டீன் ஏஜ் குழந்தைகளை எச்சரிக்கையோடு வளர்க்க வேண்டிய பொறுப்பில் உள்ளதுதான். பள்ளிகளின் வாசலிலே விற்கும் ஐஸ் க்ரீமில் கூட போதைப் பொருளைக் கலந்து கொடுக்கும் சமூக விரோதிகளை இனம் கண்டு கொள்ள வேண்டும். பிள்ளைகள் மீண்டும் மீண்டும் அதே ஐஸ்



புதிய காம்ப்ளான் - விட்டாமில்க் தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்களின் உணவின் குறை நிரப்ப விஞ்ஞான ரீதியாக தயாரிக்கப்பட்டது.

தாய்மையடையும் பருவத்தை விட, தாய்ப்பாலூட்டும் இப்போது உங்களுக்கு அதிக ஊட்டச் சத்துக்கள் தேவை. குழந்தைக்கு ஒழுங்காகவும் போதுமான அளவும் தாய்ப்பால் கிடைக்கச் செய்வதற்க...



நித்தம் மூன்று கப் காம்ப்ளான் - விட்டாமில்க், காம்ப்ளானின் எல்லா நற் பயன்களையும், அதோடு, இந்த கூடுதல் ஊட்டச் சத்துக்களையும் உங்களுக்கு வழங்கிடும்:

கூடுதல் ஃபாலிக் ஆஸிடு
கூடுதல் பால் புரதம் (22.2 கிராம்)
கூடுதல் வைட்டமின்கள் A, B_6 C, கூடுதல் இரும்புச்சத்து, அயோடின், கால்ஷியம், ஸிங்க் மற்றும் மங்கனீஷியம்.

இது உங்களுக்கும், சிசுவின் ஆரோக்கியத்திற்கும் அத்தியாவசியமானது.

நித்தம் பருகுங்கள்

புதிய காம்ப்ளான்®

விட்டாமில்க்®

உடல் நலத்தின் உறைவிடம்
க்ளாக்ஸோ.

GL/92/402 c TM



சாப்பிட்டதும் கையெல்லாம் எண்ணெய்ப் பிசுக்கா?

சில உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டதும் கையில் ஏற்படும் எண்ணெய்ப் பிசுபிசுக்கு போகாது. அதன் பிறகு அந்த மணமும் உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டும். இதற்குக் காரணம் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் சமையல் எண்ணெய்தான்.

இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெய் பிசுக்கற்றது. சாப்பிட்ட பிறகும் கையில் எண்ணெயின் அடையாளமே தெரியாது!

சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெயில் செய்த உணவு பொருட்களில் எண்ணெயின் அடையாளமே தெரியாது. எனவே அவற்றின் உண்மையான மணமும் சுவையும் என்றுமே மாறுவதே இல்லை!

சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெய் சமையலுக்குக் குறைந்த அளவே தேவைப்படுவதால் அது சிக்கனத்திற்கும் வழி வகுக்கிறது.

சுப்ரீம்

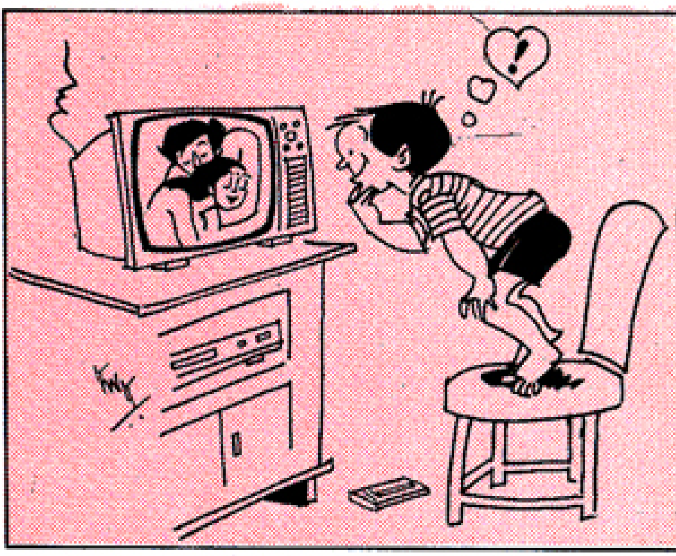
கொலஸ்ட்ரால் இல்லாதது



அதிக சேமிப்பு, ஆரோக்கியம் அளித்துதரும் எண்ணெய் - சுப்ரீம்.

இது ஒரு எஸ்.எஸ்.டி. ஆயில் மில்லின் தரமான தயாரிப்பு.

கிரீம்களைத் தேடிச் சென்று வாங்காமல் இருக்க, பள்ளி நிர்வாகிகள் வாசலில் விற்கும் பொருள்களைக் குழந்தைகள் வாங்குவதைத் தடை செய்ய வேண்டும். பெற்றோரும் பள்ளிக் குழந்தைகள் கையில் அதிகம் பணம் தராமல் இருக்க வேண்டும்.



“குடிப்பழக்கம் பதினெட்டு வயது முதல் நாற்பது வயது வரை உள்ளவர்களுக்கு இருப்பதைப் பார்க்கின்றோம். இதற்கு முக்கியமான காரணம் விளம்பரங்கள் என்றே சொல்ல வேண்டும். மிகவும் கவர்ச்சிகரமாக விளம்பரம் செய்து கீழே ஒரு ஓரத்தில் ‘குடி குடியைக் கெடுக்கும்’ என்று போட்டால் என்ன பயன்?” என்கிறார் மனநலக் காப்பகத்தின் இயக்குனர் டாக்டர் பாஷ்யம்.

குடிப் பழக்கத்தை மறக்கச் செய்ய கீழ்ப்பாக்கத்திலும், டி.டி.கே. மருத்துவமனையிலும் சிகிச்சை உள்ளது. 50% வெற்றி தான் சொல்லலாம். ஆனால் போதை மருந்து சிகிச்சையில் 10% முதல் 20% வரை தான் திருந்துகிறார்கள் என்கிறார்.

குடிக்க ஆரம்பிக்கும் ஒவ்வொருவரும் இன்று மட்டும்தான் என்று ஆரம்பிக்கின்றனர். வீட்டில் சிறு பிரச்னை இருந்தாலும், மனைவியோ, பெற்றோரோ திட்டினாலும் அதை ஒரு பெரிய காரணமாகச் சொல்லித் தொடர்ந்து குடிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். பெரும்பாலானோர் நண்பர்களின் வற்புறுத்தலே காரணம் என்கின்றனர். சிலர் ஆபீஸில் அவமரியாதையாக நடத்துகிறார்கள். பல வருஷமாகக் குடித்ததை நிறுத்த முடியவில்லை. நிறுத்தினால் கை கால் நடுக்கம், பசியின்மை, தூக்கமின்மை இப்படி ஏற்படுகிறது. அதைவிட ஒரு ‘பெக்’ போட்டால் சரியாகி விடும் என்பார்கள். சந்தோஷம், துக்கம் எது வந்தாலும் குடிப்பார்கள் இவர்கள்.

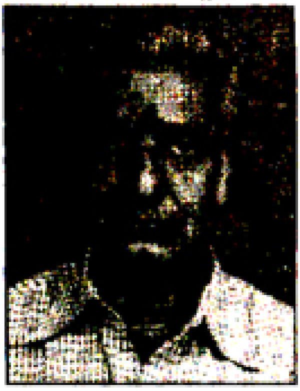
ஏர்போர்சில் வேலை செய்து வந்த ஒருவர் நண்பர்களால் குடிக்க ஆரம்பித்தார். அவரைத் திருத்தி வீட்டுக்கு அனுப்பினோம். பழைய விஷயங்களையே பேசி, ‘குடித்துக் குடித்துச் சீரழிந்தாச்சு’ என்று குடும்பத்தினர் அவமதித்ததைத் தாங்காமல் திரும்பவும் குடித்தார். மனைவி, உறவினர்களை அழைத்துப் பேசி சமாதானப்படுத்தினோம் இம்முறை. வீட்டுக்கு அழைத்துப் போகும் நாள் வந்தது. அவர் காத்திருந்த போது யாருமே வரவில்லை. தாங்க முடியாத அவர் மருத்துவமனையிலேயே தற்கொலை செய்து கொண்டார். இதில் மனைவியின் பங்கு மிக முக்கியமானது என்கிறார் டாக்டர் பாஷ்யம்.

சிகிச்சையின் போது முதல் ஆறு நாட்களில் ரத்தத்திலுள்ள ஆல்கஹால் முழுவதையும் எடுத்து விடுவோம். ஆன்டப்யூஸ் எனும் மருந்தைக் கொடுப்போம். இந்த மருந்து சாப்பிடும் போது குடித்தால் உயிருக்கே ஆபத்து என்பதை வலியுறுத்திச் சொல்வோம். பிறகு குடும்ப ஆலோசனை மையம் மூலமாக ‘கௌன்சிலிங்’ செய்து மனைவி, உறவினர், குழந்தைகளை அழைத்து பிரச்னைகளை மனம் விட்டுப் பேசச் செய்து சரியாக்குகிறோம். இதில் டாக்டர் பங்கு, மருந்தின் பங்கு இரண்டையும் விட குடும்பத்தினரின் பங்கே அதிகம் என்கிறார்.

பெரும்பாலும் குடிப் பழக்கத்துக்குக் காரணம் மன அமைதியை இழப்பது, குடும்பத்தில் நிம்மதி இல்லாததுதான். டாக்டர்கள், கலைஞர், தொழிலதிபர்களுக்கு தொழில்ரீதியான பிரச்னைகள் தவிர, மனைவி சந்தேகப்படும்போது மிகவும் வேதனையடைகிறான். பசி நேரத்தில் வீட்டுக்கு வந்தால் முகத்தைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு இருப்பது, தானே எடுத்துப் போட்டுக் கொள்ளும் நிலை இப்படி கோபத்தை அதிகமாக்கும் பெண்கள் உள்ளனர்.

ஒரு டாக்டர் எங்களுக்குத் தெரிந்தவர். மனைவி சந்தேகப்பட்டு வாழ்க்கையே வெறுத்துக் குடிக்க ஆரம்பித்தார். இந்தத் தொழிலில் பெண்களைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். கனிவுடன் அவரது பிரச்னையைக் கேட்டு ஆறுதலளித்த ஒரு பெண்ணுடன் தொடர்பு ஏற்பட்டது. மனைவியின் சந்தேகம் அங்கு நிஜமாக்கப்பட்டது. ஒரு ஆணின் கௌரவம், மதிப்பு, தனித்தன்மை இழக்கப்பட்டு, தொழில்ரீதியாக, பொருளாதார ரீதியாக நஷ்டம் அடைந்ததற்குக் காரணம் அந்த மனைவியே. மிகவும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய மனைவி இருந்தாலே வாழ்க்கை இனிக்கும். அன்பு காட்டுவதால் கெட்ட பழக்கங்களில் ஈடுபட்டவர்களையும் மாற்றலாம் என்கிறார்.

✱ வெங்கட்ராம ஐயர்



மணமான பிறகு

(25 முதல் 40 வயது வரை)

விடலைப் பருவம் முடிவடையும் தருணம் ஒருவன் தன்னைத் தானே பெரியவனாக நினைத்துக் கொண்டாலும் சமுதாயம் அதை அங்கீகரிக்காது. படித்து முடித்ததும், கல்யாணம் செய்து கொண்ட பின்தான் குடும்பத் தலைவன் என்ற பதவியும் கிடைக்கிறது. கடமையும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. திருமணம் ஆனதும் மனைவியுடன் மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும். பொதுவாகவே ஒரு பெண் நிறைய எதிர்பார்ப்புகளுடன் மணம் செய்து கொள்வதால், கணவன் ஓரளவாவது அவற்றைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். மனைவியும் தன் அழகு, ஒப்பனை, சமையல் இப்படி தன் கடமையை ஆற்றுவதாலும், தாம்பத்தியம் நல்ல நிலையில் இருக்கும்.

''பத்திரிகை, சினிமா எல்லாமே ஆண்களுக்கு எதிராகவும், பெண்களுக்குச் சாதகமாகவும் இருக்கிறது. சமுதாயத்தில் ஆண் கெட்டவனாக இருக்க சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம். பெண்கள் தவறு செய்தால் வெளி வராது. ஆண்கள் அழக் கூடாது என்பது இங்கு நியதி. பிரச்னைகளைப் பெரிது படுத்தி வெளியே சொல்வது பெண்கள் தான். இதனால் குடும்ப அமைதி கெட்டு சகிப்புத் தன்மை மீறி இயலாமையால் நெறி தவறும் ஆண்களே அதிகம் எனலாம்.

வீட்டுக்கு நிம்மதியாக வர முடியும் என்பதே பிரச்னையாக இருந்தால் அவன் குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்திருக்கும் நேரமோ குறைவு. அந்தச் சமயத்திலும் மாமியார், மருமகள் பிரச்னை அவனை ஓட ஓட விரட்டுகின்றது'' என்கிறார் செக்ஸ் மற்றும் திருமணம் பற்றி விளக்கங்கள் அளிக்கும் டாக்டர் சௌந்தரராஜன். 'நீ எவ்வளவோ மருந்துகள் கொடுத்து சிகிச்சை செய்கிறாயே இந்த மாமியார், மருமகள் பிரச்னைக்கு ஒரு மருந்து கண்டு பிடியேன்' என்பார் என் நண்பர். இந்தப் பிரச்னையால் வீட்டுக்கு வராமல் வெளியில் அதிக நேரத்தைக் கழிக்கவே விரும்புகின்றனர் பல ஆண்கள்.

அறிவுரீதியாகப் பிரச்னைகளை அலசாமல் உணர்ச்சிபூர்வமான எண்ணங்களுக்கு அடிமையாகும் பெண்களால் குடும்ப நிம்மதி கெடுகிறது. அக்கம் பக்கத்தினர், உறவினரோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்துக் கணவனை நச்சரிக்கும் பெண்களால் ''உங்களுக்கு சாமர்த்தியமே இல்லை. துப்பு கெட்ட ஜென்மம்'' இப்படி சதா திட்டுவதால் குறுக்கு வழியில் சம்பாதிக்க ஆரம்பிக்கின்றான்.

கணவன் எடுத்த முடிவில் தவறு ஏற்பட்டால், பழியை அவர் மீது ஒரேயடியாக சுமத்திப் பிரச்னையை அதிகமாக்குகிறார்கள். தம்பதிகள் உணர்வுபூர்வமாக ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒருவர் போக்குக்கு மற்றொருவர் போய் தம் வழிக்குக் கொண்டு வருபவர்களும் உண்டு. தன் மீது தன் மனைவியின் முழு அன்பும் தீவிரமாக இருக்க வேண்டும் என்று கணவன் நினைப்பதை சரியான கோணத்தில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிறந்த வீட்டை உடனே மறந்து விட முடியாதென்றாலும் மெதுவாகக் கணவனைத் திருப்தி செய்யவும் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

இருவர் சம்பாதிக்கும் இன்றைய சூழ்நிலையில் யார் நெம்பர் 1 என்று பிரச்னை வரும். இருவர் சமமென்று நினைத்து, மனம் விட்டுப் பேசி, பட்ஜெட் போட்டுச் செய்தால் போதுமா? இதிலும் ஏன் இழுபறி. புரிந்து கொள்ளுதல் மிக மிக அவசியமாகிறது.

பாலுணர்வு பற்றிய அறிவு இல்லாமல் தானாகவே, புத்தகங்கள் படித்து வழிகாட்டுதல் இல்லாமல் தவிக்கும் ஆண்மகன் ஒருவன் திருமணமான புதிதில் மனைவியிடம் எதிர்பார்ப்பதை அவள் புரிந்து கொள்ளாமல் இருக்கலாம். மனைவி மறுக்கும் போது தன் ஆண்மைக்கே இழுக்கு என நினைப்பான். பெண்களும் சமுதாய கோட்பாடுகளுக்கு உட்பட்டு மெதுவாகப் புரிந்து

கொண்டு ஒத்துழைக்க வேண்டுமென்கிறார்.

பகல் முழுவதும் சண்டை போட்டு இரவில் ஒற்றுமையாகி விடும் தம்பதிகளும் உண்டு. பகல் முழுவதும் ஒற்றுமையாக இருந்து விட்டு இரவில் சண்டை போடும் தம்பதியும் உண்டு. இது க்ஷண நேர இன்பம் மட்டுமல்ல. உடலும், மனமும் ஒருமித்து அணுகினால் பல பிரச்னைகள் தீர்க்கப்படுகின்றன. பிரச்னைகள் இருந்தால் டாக்டரிடம் கேட்கலாம். இந்த ஒரு விஷயம் மட்டும், கெட்ட விஷயம் என்றும் வெளிப்படையாகப் பேசப்படக் கூடாது என்றும் இது விஞ்ஞானம் அல்ல என்றும் சமுதாயத்தில் கருத்து நிலவுவதால், இதில் குறைபாடுகள் ஏற்பட்டால் 'திருடனுக்குத் தேள் கொட்டியது போல' இருந்து விடுவார்கள். பசியில்லை, ஜீரணமாகவில்லை என்று டாக்டரிடம் போவது போல இதுவும் ஒரு இயற்கையான இயக்கம்தான். 60%, 70% சுலபமாகத் தீர்க்கக்கூடியதுதான் என்கிறார்.

திருமணமாகிக் குழந்தையில்லை என்று கோவிலுக்குப் போவார்கள். பூஜை செய்வார்கள். டாக்டரிடம் மட்டும் போக மாட்டார்கள். வெளியே சொல்லாமல் பலர் மணவாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆணுக்குக் குறையிருந்தால் அதைக் குத்திக் காட்டி மனைவி பேசும் போது துடித்துப் போகிறான். மனம் நொறுங்கிப் போகிறான். ஆண் ஆதிக்கத்துக்கே இழுக்கு என்று நினைப்பான். அதே போல இளம் வயதில் மனதிலே ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி, பயம் காரணமாக, இதைத் தவறென்று நினைப்பதன் காரணமாக ஒரு பெண் ஒத்துழைக்காமல், காரணமும் சொல்லாமல் இருக்கும் போது, புரிந்து கொள்ளாத கணவன் விவாகரத்து வரை செல்கிறான். இவர்கள் மனோதத்துவ மருத்துவரைக் கண்டிப்பாகப் பார்த்து ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

"அதே போல மற்ற வியாதிகளும் இந்த வயதில் ஆண்களுக்கு வருவது சகஜம்" என்கிறார் டாக்டர் ஜே. பாலசுப்ரமணியம்.

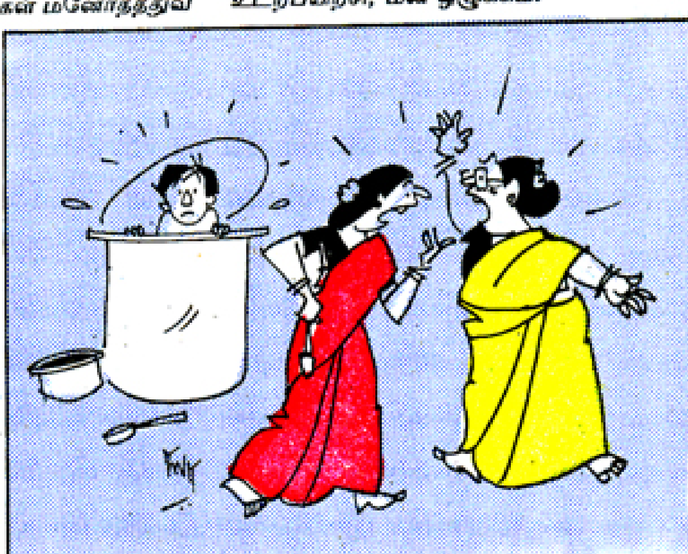
"ஆண்கள் பெரும்பாலும் வெளியிலேதான் தங்கள் பொழுதைக் கழிக்கிறார்கள். அதுவும் டூர் போகும் ஆணாக இருந்தால் கேட்கவே வேண்டாம். இவர்களைத் தொற்று வியாதிகள் எளிதாகப் பிடித்துக் கொள்கின்றன. வயிறு 'அப்செட்' ஆவது, குடல் புண், வயிற்றுப்போக்கு, வாயுக் கோளாறு என நிறைய இவர்களைத் தொற்றிக் கொள்ளும்.

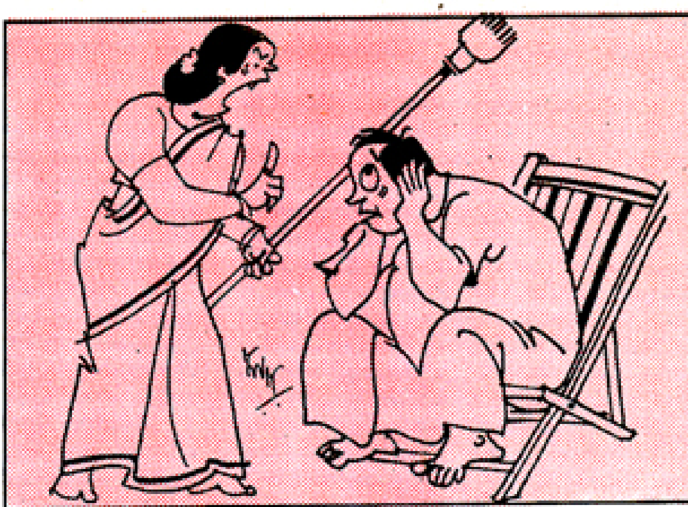
தொடர்ந்த புகையினால் கேன்சர், பரம்பரையாகவோ தானாகவோ வந்த நீரிழிவு நோய், இரத்தக் கொதிப்பு, ஹைபர் டென்ஷன் எனப் பல நிலைகளிலே உடல் பாதிக்கக்கூடிய காலம் இது. 'ஹிரண்யா'வும் இந்தக் காலகட்டத்திலே ஏற்படுகிறது.

தொழிலிலோ, வீட்டிலோ டென்ஷன் ஆகும் போது பல ஆண்கள் சிகரெட், மது இவற்றை நாடுகிறார்கள். தொடர்ந்து புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு அநேகமாகப் புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது.

நீரிழிவு நோய் எனப்படும் சர்க்கரை வியாதி ஒரு பெரிய நோயல்லதான், சரியாகக் கண்காணிக்கப்படுமானால் அதற்கேற்ற 'டயட்'டுடன் கூடிய உணவுப் பழக்கங்களை வைத்துக் கொண்டு விட்டால் மிக எளிதில் இந்த நோயை நம் கட்டுக்குள் கொண்டு வந்து விடலாம். அதுவே கட்டுப்பாடு இல்லாத நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உடலின் முக்கிய உறுப்புகளுக்கான இருதயம், நுரையீரல், இரத்த ஓட்டம், சிறுநீரகம், மூளை இவை பாதிக்கும் அபாயங்கள் அதிகம். நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால் அவை தன்னோடு பல நோய்களை அழைத்து வீர்யம் பெறச் செய்யும். கண்கள் முழுமையாகப் பாதிக்கப்படும்.

அதே போல ஆரம்பத்திலேயே வயிற்றுக் கோளாறுகளையும் சரிசெய்து கொண்டு விட வேண்டும். இவற்றிற்கெல்லாம் சிறந்த வைத்தியம் எதிலும் நிதானத்தோடு, கட்டுப்பாட்டோடு இருப்பது, முடிந்த வரையில் சுத்தமான வீட்டு உணவுகளையே உண்பது, உடற்பயிற்சி, மன ஒழுக்கம்.





ஆரம்பத்திலேயே குழந்தைகளிடம் இந்தப் போக்கை வளர்த்து விட வேண்டும். அதுவும் இப்போதெல்லாம் நொறுக்குத் தீனிகள், மசாலா சுவையுடைய உணவுகள் சாப்பிடுவது அதிகமாகி விட்டது. இது ஒருமுறையற்ற உடல் வளர்ச்சியை சிறுவர் சிறுமிகளிடம் ஏற்படுத்தியுள்ளது. கொழுப்புச் சத்து உடலில் தேங்கி விடுகிறது. ஆனால் அதற்கேற்ற உடலுழைப்பு நம்மிடையே இல்லை. உடல் கன்னாபின்னாவென்று 'ஷேப்' இல்லாமல் வளருகிறது. ஆணுக்கும் சேர்த்துத்தான் இதைச் சொல்கிறேன். இதனால் இரத்தக் கொதிப்பு, ஹைபர்டென்ஷன், வயிற்றுக் கோளாறுகள் இவை எளிதாக இவர்களைப் பற்றிக் கொள்ளும். உடல் நிலை முடியாமல் போகும் போது மனமும் கெடுகிறது. குடும்பத் தலைவன் பொறுமையின்மை, எரிச்சலுக்கு எளிதில் ஆளாகிறான். இது வளர்ந்து அடிக்கடி நோய்ப் படுக்கையில் விழும் நிலை. இதனால் குடும்பத்தில் பிரச்னைகள் என வளருகிறது.

அதனால்தான் 'எதிலும் நிதானமான போக்கை வளர்த்துக் கொள்வது நல்லது' என்றேன். இதை சிறுவர்களிடம் பதிய வைத்து இளைஞர்களாக்கி மணமும் செய்து விட்டால் பிரச்னையில்லாமல் வாழ்க்கையை ஓட்டி விட முடியும்...''

ஆண்களின் மனவியாதிகள்

ஆண்களின் மனநிலை பாதிக்கப் பட்டால் ஏற்படும் நோயினைப் பற்றி மன நலக் காப்பகத்தின் துணை சூப்ரின்டெண்டெண்ட் கே. எஸ். சுப்பய்யா எடுத்துரைத்தார் :

''Neuroses என்பது மன நோயின் ஆரம்பக் கட்டம். மனச்சிதைவு என்பது வேறு. சாதாரணமாக பதட்டநிலை (டென்ஷன்) எல்லோருக்கும் உண்டு. ஒரு செயலை, குறிக்கோளை முடிக்க முடியாமல் போகும் போது மனத் தடுமாற்றம் ஏற்படும். நெஞ்சு படபடப்பு, வியர்த்துப் போதல், உதடு காய்வது, கை, கால் நடுக்கம் ஏற்படும். இந்த டென்ஷன் ஓரளவு இருந்தால்தான் வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியும். அது அளவுக்கு மீறி அன்றாட வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் போது நோயின் அறிகுறியாகிறது. உடலிலுள்ள இயக்கங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. நாடித் துடிப்பு அதிகமாகிறது. வயிற்றைக் கலக்கி மலம் போவதும் ஏற்படும். இது சாதாரண வயிற்றுக் கோளாறு என்றெண்ணி டாக்டரைப் பார்த்து மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடுவார்கள். எல்லாத் தவறுகளுக்கும், முடிவெடுப்பதற்கும் கணவனே காரணம் என்று குற்றம்சாட்டுவதால்தான் இந்த நோய் ஆணுக்கு வருகின்றது.

ஹிஸ்டீரியா என்பது ஒருவகை நோய். இது பதட்ட நிலையுடன் கூடிய மனம் நிம்மதியைத் தேடும். ஒரு தற்காப்பை உண்டு பண்ணிக் கொள்ள நினைக்கும். மற்றவர்களது இரக்கத்தை சம்பாதிக்க எண்ணும். இதனால் கண், காது, வாய் போன்ற ஐம்புலன்களும் சரியாக இவர்களைப் பற்றிக் கவலைப்படும் போது இரக்கம் கிடைக்கிறது. அதனால் ஒரு செயலைதான் செய்ய முடியாததற்குச் சாக்கு கிடைக்கிறது. உதாரணமாக நல்ல மதிப்புடன் இருந்த ஒரு ஆளுக்கு மதிப்பு போய் விட்டது. ஹிஸ்டீரிக்காகக் கத்துவார். அருள்வாக்கு வரும் என்பார். எல்லோரும் மதித்தனர். தன்னை நிலை நிறுத்திக் கொள்வது இதன் முக்கிய நிலை.

போஃபியா என்பது அளவுக்கு மீறிய பயம். பயம் எல்லோருக்கும் உண்டு. வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லவே பயம். சிலருக்குச் சென்றாலும் நாலு பேரைப் பார்க்கவோ, பேசவோ, பழகவோ பயம். இதனால் செய்த காரியத்தையே செய்வார்கள் இவர்கள். ஒரு வயதான தம்பதி ஆசாரமான குடும்பம். என்னிடம் வந்தனர். அந்த அம்மாள் மாலை ஏழு மணிக்குக் குளிக்க ஆரம்பித்தால் மறுநாள் காலை நாலு மணி வரை குளிப்பாராம். அவர்களுக்குள் இருபத்தி மூன்று வருடமாக தாம்பத்தியமே இல்லையாம். தொடக்கூட அனுமதிக்க மாட்டாராம். நிம்மதியாகத் தூங்கவும் முடியாமல் அவ்வப்





போது தண்ணீர் அடித்துத் தர வேண்டுமாம். தீராத எண்ணங்கள் மனதில் தொடர்ந்து வருவதைப் போக்க இது போலச் செய்வார்கள்.

டென்ஷனுக்கு எதிர்மறை மன அழுத்தம். இதில் மலச்சிக்கல், பசியில்லை. குற்ற உணர்வு அதிகம். தற்கொலை எண்ணம் வரும். இது ஆணுக்கு மிக அதிகம் வரும். தோல்வி, மதிப்பு இழந்தால் வரும். மனைவி மூலம் ஆறுதல் கிடைத்தால் நோயின் தன்மை குறையும்.

அதற்கு உதாரணமாக, ஒருவர் கடன் வாங்கி வீடு கட்டினார். பாதி வீடுதான் முடிந்தது. இனி விற்க ஏதுமில்லை. வட்டிக்கு வட்டி கட்ட முடியவில்லை. இந்தக் கவலையால் பக்கவாதம் வந்து உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டது. நரம்பியல் நிபுணர் பார்த்து எல்லாம் சரியாக இருப்பதாகச் சொல்லி விட்டார். ஹிப்னாடிச முறையில் கேட்ட போது கடன் தொல்லை பற்றியும், மானம் இழந்து குடும்ப கௌரவம் போகும் நிலை வந்து விட்டது பற்றியும் சொன்னார். அவரது மனைவி பெற்றோர், சகோதர சகோதரிகளுக்கு இதுபற்றிச் சொன்னோம். மற்றொரு முறை ஹிப்னாடிசம் செய்து பணத்தை அவர்கள் கட்டி விட்டதைப் பற்றிச் சொன்னதும் அவரது உடல்நலம் சரியாகி விட்டது. குடும்ப ஒற்றுமையே அவர் உயிரைக் காத்தது. "பாசம், மனைவியின் அரவணைப்பு இருந்தால் எந்த நோயும் அணுக முடியாது" என்று திட்டவட்டமாகக் கூறுகிறார் சுப்பையா.

நாற்பது வயதினிலே...

"பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் சங்கடங்கள் என்றால் ஆண்களுக்கு அதிக வெயிட் பல பிரச்னைகளை ஏற்படுத்துகிறது" என்கிறார் டாக்டர் ஜே.பி. பாலசுப்ரமணியம்.

மிகக் கடுமையான கால கட்டத்தைத் தாண்டி ஆண்கள் இந்த வயதை அடையும் போது ஓரளவு நிதானப்பட்டு கனிந்த மனிதர்களாகி விடுகிறார்கள் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். விடலையாக இருந்த போது பருவக் கிளர்ச்சி தீவிரம், திருமணமான போது மனைவியிடம் மோகம், பின்னர் அம்மாவிற்கும் மனைவிக்கும் இடையே அல்லாடியது, பின்னர் குழந்தைகள் அவர்களின் வளர்ப்பு, படிப்புச் செலவுகள்.... இத்தனைக்கும் இடையே தன் தொழிலையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியவன் ஆகிறான்.

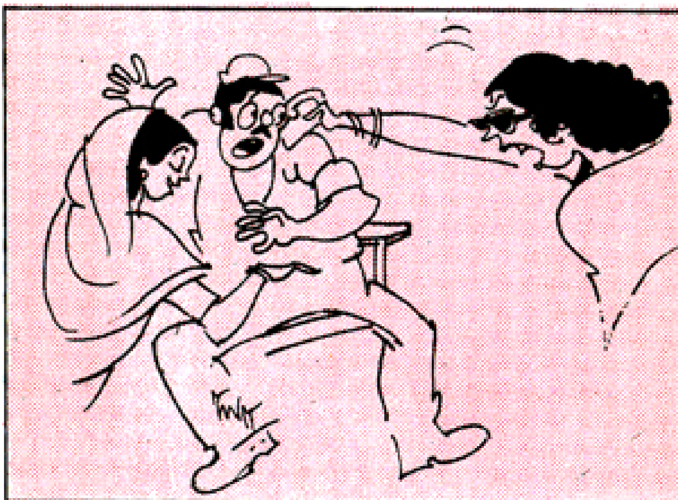
ஏனெனில் இன்றும் இங்கே 'ஆணே குடும்பத்தின் தலைவன். ஆண் என்பவன் மனம் நொறுங்கி அழக் கூடாது. பெண்ணின் கண்ணீரைத் துடைத்து அவளைத் தாங்க வேண்டியவன், உத்தியோகம் புருஷலட்சணம், சம்பாதிப்பவன் குடும்பத்தின் சுமை தாங்கி' என்பதெல்லாம் எழுதப்படாத நியதி. எனவே எத்தனை புயல் வீட்டுக்குள்ளேயே, வெளியேவோ அடித்தாலும் அத்தனையையும் தாங்கிக் கொள்கிறான். இவை இருபது, முப்பதுகளில் தொடர்கின்றன.

நாற்பது வயதிலே அனுபவ முதிர்ச்சி பெற்றவனாக வளருகிறான். ஆனால் இந்த வயதில்தான் தொற்றுவியாதிகளும், ஹார்ட் அட்டாக் போன்றவையும் அதிகமாக இவர்களைத் தாக்குகின்றன. உடலில் எடை கூடவும் செய்கிறது. சீரான உணவு, தேகப் பயிற்சி, யோகா, தியானம் இவற்றை மேற்கொள்வது என தங்கள் வாழ்க்கையை நிதானமான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விடுவார்களேயானால் பெரிய நோய்களில் இருந்து இவர்கள் தப்பி விடலாம்'' என்கிறார் டாக்டர் ஜே.பி.

''மாரடைப்பு என்பது அதீத கோபம் காட்டுவதால் பெரும்பாலும் வருகிறது. காலையில் எழுந்து ஆபீஸுக்குச் செல்ல தாமதமாகி விடுவது, பஸ்ஸுக்குச் சில்லறையின்றி கண்டக்டரிடம் கோபம் வந்து

• சி. எஸ். சந்திரசேகர்





சண்டை போடுவது என ஒரே டென்ஷன் படும் கணவரது கோபங்களைக் குறைக்க மனைவி முயற்சி செய்யலாம். மாரடைப்பு ஏற்பட்டதும் முன்பெல்லாம் அரசு பொது மருத்துவமனைக்குச் செல்வார்கள். இப்போது தனியார் மருத்துவமனைகளுக்குச் செல்கிறார்கள். குறைந்தபட்சம் முப்பதாயிரம் ரூபாய் செலவாகிறது. இது தேவையில்லை'' என்கிறார் சாலிகிராமத்தில் எஸ்.வி.பி. மருத்துவமனை நிர்வாகி டாக்டர் தட்சிணாமூர்த்தி.

இப்போது நிறைய மருத்துவமனைகளில் 'மாஸ்டர் செக்அப்' செய்து கொள்கிறார்கள். அதைவிட குடும்ப டாக்டர் உதவியுடன் அடிப்படையான எக்ஸ்ரே, ரத்த அழுத்தம், ஈ.சி.ஜி. சர்க்கரை இவைகளைப் பரிசோதித்துக் கொண்டால் வீண் செலவுகளைத் தவிர்க்கலாம். நம் குடும்பம், சூழ்நிலை, உடல்நிலை பற்றி நன்கு அறிந்த ஒரு குடும்ப டாக்டர் இருந்தாலே நோயாளி விரைவாக, எளிதாக, குணமாகும் வாய்ப்புண்டு. மாஸ்டர் செக்-அப் செய்து கொண்டு வீட்டுக்கு வந்த அரைமணி நேரத்தில் ஒருவருக்கு மார்வலி வந்ததும் பக்கத்திலுள்ள டாக்டரிடம் காண்பிப்பார்கள். அவர் மாரடைப்பு என்று சொன்னால் நம்ப மாட்டார்கள். பொய்யென்று நினைப்பார்கள். இப்போது மாஸ்டர் செக்-அப்பில் சரியாக இருந்ததே என்பார்கள். குழாய் அடைத்துக் கொண்டால் பிளம்பர் வந்து ரிப்பேர் செய்து விட்டுப் போய் அரைமணி நேரத்தில் அடைப்பு ஏற்படுவது எவ்வளவு சகஜமோ, அது போலத்தான் இது'' என்கிறார்.

நம் நாட்டில் வயதான தம்பதிகளுக்குத் தனி அறை தேவையில்லை என்று நினைத்து ஹாலில் படுக்கின்றனர். விடியற்காலை பால்காரன் மணியடித்தால் பால் வாங்க எழுந்திருக்கும் போது தூக்கக் கலக்கம். தன்ளாமை காரணமாக கீழே விழுந்து அடிபட வாய்ப்பு உண்டு. உள் அறையில் இருந்தாலும், குரல் கொடுத்து விட்டு ஓரிரு நிமிடம் எழுந்து உட்கார்ந்த பிறகுதான் நடக்க வேண்டும். வயதான மனைவிக்கு ஏதேனும் வலி வந்தால் கணவர் தைலம் தடவ நினைக்கலாம், தன் பென்ஷன் பணத்தில் ஏதேனும் வாங்கித் தர நினைக்கலாம். இதற்கெல்லாம் ஹாலில் படுத்தால் எப்படி முடியும்? அவர்களுக்கும் தனி அறை வேண்டியதன் அவசியத்தை நாம் உணர வேண்டும்.

செக்ஸ் பிரச்னைகளை எடுத்துக் கொண்டால், செக்ஸ் அதிகமாக இருந்தாலும், குறைவாக இருந்தாலும் பிரச்னைதான். நாற்பது வயது ஆண் இல்லற சக்தி குறைந்து விட்டதென்று மருத்துவ சிகிச்சை செய்து கொள்கிறான். முப்பத்தி ஐந்து வயது மனைவியால் அதற்கு ஈடுகொடுக்க முடியாது. அது தவறானது. அதே போல ஒரு ஆண் தன் இயலாமையை மறைக்கப் பெண்

மீது பழி சுமத்தலாம். மனைவி அதைப் புரிந்து கொண்டு நடக்க வேண்டும்.

படிப்பு, ஆடம்பர செலவு, மருந்து செலவைக் கணிசமாகக் குறைத்தாலே நடுத்தர குடும்பத்தினருக்கு வரும் மாரடைப்பு, ரத்தக் கொதிப்பு போன்ற பெரும் வியாதிகளைத் தடுக்கலாம்.

தம்பதிகள் இருவரும் வேலைக்குச் செல்வது :

வேலைக்குச் செல்லும் மனைவி இருப்பது பொருளாதாரத்தில் நன்மையளித்தாலும் குடும்பத்தில், குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் ஆண்கள் நிறையவே ஒத்துழைக்க வேண்டியிருக்கின்றது.

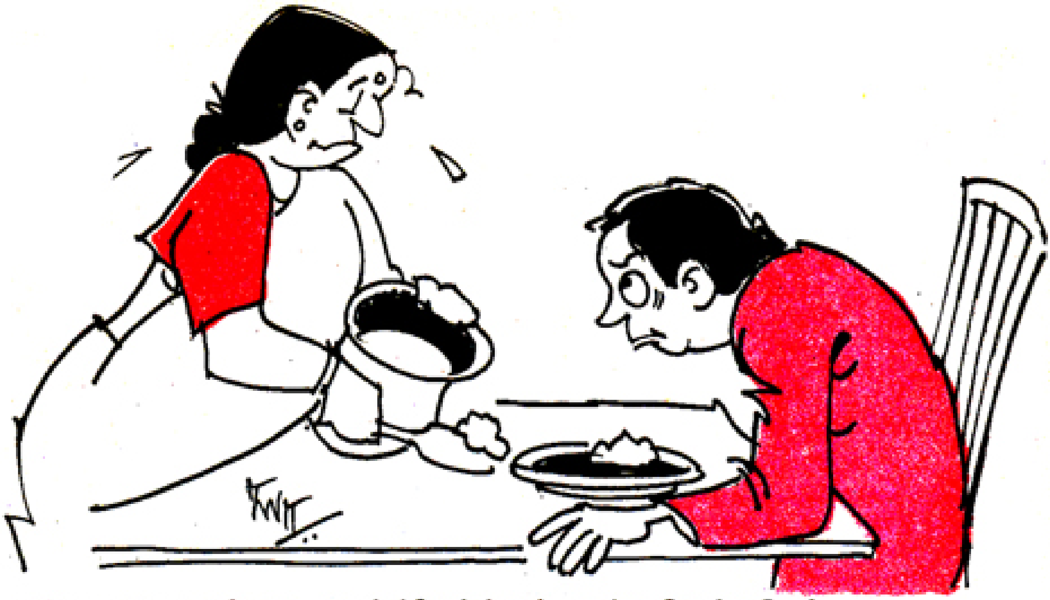


வங்கியில் வேலை செய்யும் நீலாவின் கணவர் சி.எஸ். சந்திரசேகரிடம் (அரசு கருவூல அதிகாரி) பிரச்னை பற்றிக் கேட்டோம் :-

“பெண்கள் சரிசமம் என்று பேசினாலும் முடிவெடுக்கும் விஷயத்தில் ஆண்களிடம் பொறுப்பை ஒப்படைத்து விடுவது தர்மசங்கடமான நிலை. தவறான விளைவுக்கு நாங்களே காரணமாகிறோம். பெண்களுக்கு வீடுதான் உலகம். வேலைக்குச் சென்றாலும் வீட்டைச் சுற்றியே அவர்கள் உலகம். ஆணுக்கு வெளியில் நண்பர்கள் அதிகம். அவனது உலகம் பரந்தது. வீட்டில் நிம்மதி கிடைக்காத ஆண் ஒருவன் இரவு பல மணி நேரம் உழைத்து ஆபீஸில் ஆஹா என்ன 'சின்சியர் ஒர்க்கர்' என்று பெயர் எடுக்கிறான். அவர்கள் வீட்டுக்குப் போக விரும்பவில்லை என்பதே உண்மைக் காரணம்.

தம்பதிகள் இருவரும் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொண்டு போக வேண்டிய நிலையில் நடிக்க வேண்டியுள்ளது என்பதே உண்மை நிலை. போலித்தனம்தான் சமுதாயத்தில் அதிகம். அது கணவன், மனைவிக்குள்ளும் இருப்பது வருந்தத்தக்கது. போலித்தனமும், நடிப்பும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும் வரைதான். மீறி விட்டால் சண்டை சச்சரவுதான். உதாரணமாக மனைவி ஆபீஸிலிருந்து தாமதமாக வந்தாள் என்றால் தட்டிக் கேட்க முடியாவிட்டால், ஏண்டா? ஹோம்வொர்க் செய்யலை? என்று குழந்தையின் முதுகைப் பதம் பார்க்கிறேன் என்றால் இது போலித்தனம் தானே! இது இல்லாமல் என்று வாழக்கற்றுக் கொள்கிறோமோ அன்றுதான் நம் நிலை உயரும்'' என்கிறார்.

சமுதாயம் வேலைக்குச் செல்பவர்களுக்கு ஒரு அந்தஸ்தைத் தந்து விடுகிறது. இருவர் சம்பாதித்தாலும் குடும்பச் சூழ்நிலை என்ன? தங்கையை, பெற்றோரை கவனிக்கும் பொறுப்புள்ள சூழ்நிலையில் உள்ளவரா என்று புரிந்து கொள்ளாத மனைவியால் பிரச்னைகள் வளரும். சமுதாயம் நம்மை உயர்வாக நினைக்க வேண்டும். அது கொடுத்துள்ள அந்தஸ்தை, இடத்தை, மதிப்பைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்

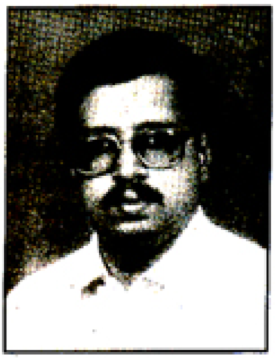


என்று ஒரு மனைவி அள வுக்கு அதிகமாக வற்பு றுத்தினால் ஆடம்பரச் செலவுகள் பெருகி, கடன் வளர்ந்து அதனால் மன, உடல் வியாதிகள் வளரும்.

சில பெண்களுக்கு செக்ஸ் முக்கியமானதாக இருக்கலாம். தன் கணவ ருடன் உறவு கொள்ள மனம் அடிக்கடி விழைய லாம். ஆனால் ஆணுக்கு அது எல்லாச் செயல் களைப் போல ஒன்று தான். இப்படி மாறுபட்ட குணமுள்ள தம்பதிகளுக்குள் பிரச்னை வரும். வெளியே சொல்லவும் முடியாது. பெண்கள்தான் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மற்ற விஷ யங்களில் கணவர் ஒழுக்கமாக, நேர்மை யானவராக, பண்புள்ளவராக இருக்கும் பட்சத்தில் இதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக் காமல் அட்ஜஸ்ட் செய்யலாம்.

லஞ்சம் வாங்குவது, குறுக்கு வழியில் சம்பாதிக்க ஆரம்பிப்பது, பிற பெண்ணைத் தேடுவது, குடிப்பது இப்படி ஆண்களின் பெரும்பாலான தவறுகளுக்குப் புரிந்து கொள்ளாத மனைவி வாய்ப்பதுதான் கார ணம்'' என்று கூறுகிறார் அவர்.

* டாக்டர் சௌந்தர்ராஜன்



சொந்தத் தொழில் செய்பவர் :

டான் என்று ஐந்தடித்தால் வீடு வரும் தொழிலில் இல்லாதவர்கள் உண்டு. சொந்தத் தொழில் செய்யும் இவர்களது அன் றாட வாழ்க்கை முறையே மாறுபட்டது. நேரம், காலம் இல்லாத உழைப்பு. சாலி கிராமத்தில் உள்ள மொத்த இரும்பு வியாபாரம் செய்யும் திரு கபாலி குரல் கொடுக்கிறார் :

''தொழில் பற்றி நான் அதிகம் வீட்டில் சொல்வதில்லை. விழாக்கள், திருமணங்கள் எதிலும் கலந்து கொள்ள முடிவதில்லை. ஏன்? குழந்தைகள் அட் மிஷனைக் கூட என் மனைவிதான் கவ னிக்கும்படி இருக்கின்றது. இரவு ஏழு மணிக்கு போன் வந்தால் மறுநாள் காலை வெளியூருக்குப் போய் விடு வேன். நேரம் காலம் பார்க்க முடியாது. இரவு பதினோரு மணிக்கு மேல் வந்தா லும் எடுத்துப் போட்டுச் சாப்பிடுவது எனக்குப் பிடிக்காது. மனைவிதான் பரிமாற வேண்டும். என்னைப் புரிந்து கொண்டு என் தொழில் பிரச்னைகளைச் சொல்லாவிட்டா லும் புரிந்து கொண்டு மனைவி நடப்பதால் குடும்பப் பிரச்னை ஏது மில்லை.

மேலும் ஒரு மாதம் அதிகப் பணம் வரும். மறு மாதம் குழந்தைக்குப் பால் டின் வாங்கக் கூடப் பணம் இருக்காது. வரவைப் புரிந்து கொண்டு இருக்கும் போது சேமித்து, இல்லாத போது எடுத்துச் செலவு செய்து அட்ஜஸ்ட் செய்வதும் என் மனைவிதான். திட்டமிட்டுக் குடும்பம் நடத்துகிறாள். எனக்கு மூன்று குழந்தைகள். ஆடம்பரச் செலவுகளை விரும்புவதில்லை. இன்று சொந்தக் கார் வாங்கி ஆடம்பரமாக ஜாலி யாகச் சென்றாலும் நாளை கடனை அடைக்க முடியாமல் பிரச்னை வருமே!

துணி வியாபாரம் செய்து வந்தார் ஒரு வர். இங்கிருந்து மொத்தமாகத் துணி வாங்கி, வெளியூரில் சில்லறை வியாபாரம் செய் வார். வீட்டில் மனைவி பிறருடன் ஒப்பிட் டுக் கொண்டு நச்சரித்து ஆடம்பர செலவு செய்ததில் கடன் ஆகிவிட்டது. குடிக்கவும்

ஆரம்பித்தார். இரண்டு மூன்று முறை பிறந்த வீட்டிலிருந்தும் நகை செய்து போட்டும், அதுவும் அழிந்தது. கடன் தொல்லை தாங்காமல் தற்கொலை செய்து கொண்டார். என் மனம் மிகவும் வேதனை யடைந்தது. போதும் என்ற மனதைப் பெண்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.''

இவர் சொல்வதைக் கேட்டதும், ''மனைவி அமைவதெல்லாம் இறைவன் கொடுத்த வரம்'' நினைவுக்கு வந்தது.

சினிமாத் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர் :

''பரிபூரண நம்பிக்கைதான் தாம்பத்தியத்தின் ஆணிவேர், அஸ்திவாரம் எல்லாமே. இல்லாவிடில் மணவாழ்க்கையில் நெருடல்களும், நிறைவின்மையுமே ஏற்படும்'' என்கிறார் டைரக்டர் பாலு மகேந்திரா.

எங்களைப் போன்ற நிர்ண யிக்கப்பட முடியாத நேர விதிகளைக் கொண்ட உத்தியோகஸ்தர்களை, (டாக்டர், தொழிலதிபர்கள், நாடகம், சினிமா போல) மணம் செய்து கொள்ளும் பெண்கள், மற்ற பெண்களைவிட மாறுபட்ட பிரச்னைகளையே சந்திக்க வேண்டி வரும். இதுபோன்ற தொழிலிலுள்ள ஆண்கள்

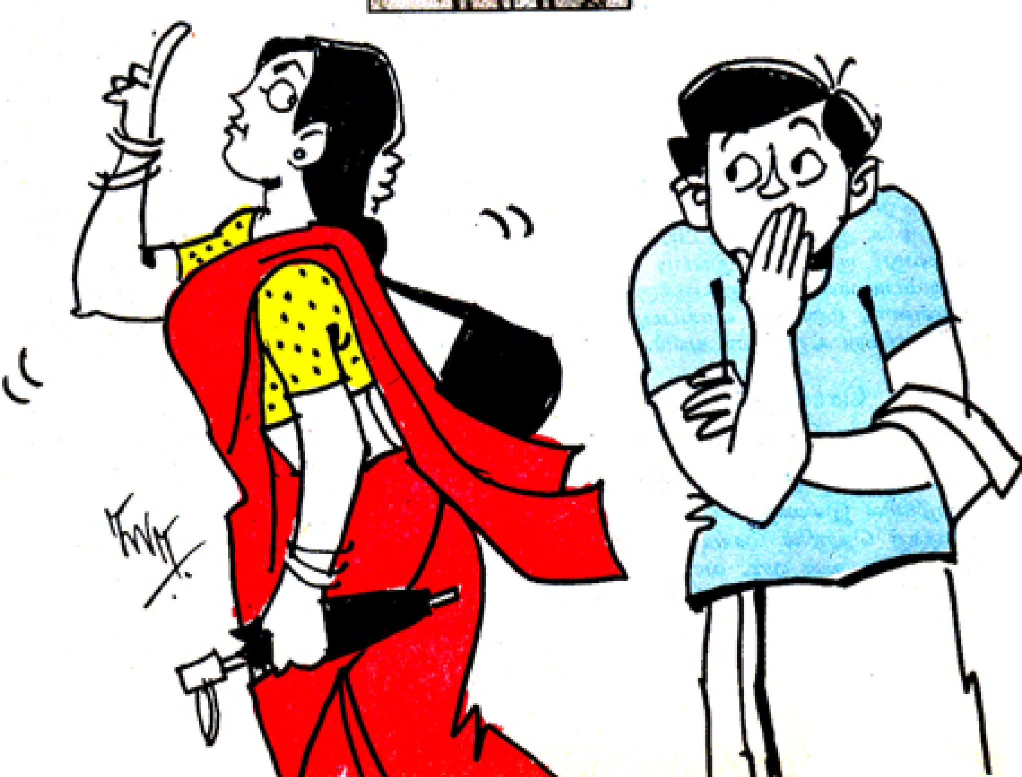
* டாக்டர் தட்சிணாமூர்த்தி



தொழில்ரீதியாக, இளம்பெண்க ளுடன் நெருங்கிப் பழக வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளதென்றாலும், சினிமாவில் உள்ள ஆண்களை மட்டும் இது பாதிக்கும் அளவு பேசப்படுகிறது. பெண்களுக்கு இயல்பாகவே உள்ள பொறாமை குணம்தான் இதற்குக் காரணம். இந்தப் பொறாமை ஆண்களுக்கும் உண்டு.

பல குடும்பங்கள் மாய்ந்து, மாய்ந்து படிக்கும் பத்திரிகை 'கிசுகிசுக்கள்' நெருப்பில்லாமல் புகையுமா என்று கேள்விக் குறியாக்கப்படுகிறது. ஆனால், சினிமாவில் கண்டிப்பாக புகையும். சில சமயம் இவை சில குடும்பங்களின் அஸ்திவாரத்தையே விரியச் செய்து, மன அமைதியை அடியோடு அழித்து விடுவதை எண்ணிப் பார்ப்பதே இல்லை. 'கிசுகிசுக்கள்' அனைத்தும் ஆதாரமற்றவை, அப்பட்டமான பொய் என்று நான் சொல்லவில்லை. சில நிஜம், நிறைய கற்பனை. சினிமாக் குடும்பங்களில் இது ஒரு நிரந்தரப் பிரச்னை. வலுவான காரணங்கள் இருந்தால் மனைவி நிச்சயம் தட்டிக் கேட்கலாம்.

கணவன், மனைவி இருவரும் சேர்ந்து படித்து சிரிக்கப் பழகிக் கொண்டால் பிழைத்தோம். எனது குடும்பத்தில் இப்படித்தான். முடிந்தவரை கணவரது தொழி லோடு நேரிடையா



கவோ, ம ை ற மு க ம ா கவோ தங்களைச் சம்பந்தப் படுத்திக் கொள்வதும், பங் கெடுத்துக் கொள்வதும் மிக நல்ல பலனைத் தரும் என்கி றார் இவர்.

● டாக்டர் பாஷ்யம்



● டாக்டர் நம்பி



ஓய்வு பெற்ற, பெறும் ஆண்கள் :

விடலைப் பருவம் எப்படி மிகப் பிரச்னையான பருவமோ அதுபோல வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறும் வயதினருக்கும் பிரச்னைகள் அதிகம். பெண்களுக்கு ரிடையர்மெண்ட் கிடையாது. அவர்கள் எப்போதும் ஆக்டிவாகவே இருக்க முடியும். ஆனால் ஆணை திடீரென 'நீ வயதானவன் போ' என ஓய்வு கொடுத்து விடுவதால் அவர்கள் தடுமாறிப் போய் விடுகிறார்கள். வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறப் போகும் கணவரின் மனநிலையைப் புரிந்து கொண்டு செயல்பட மனைவி தன்னைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். அவரையும் நல்ல முறை யில் தயார் செய்வது அவசியம்.

இசை, ஆன்மீகம் போன்ற வற்றில் ஆர்வத்தை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். கணவனைக் கையாலாகாதவன் என்று நினைக்கிறாளோ என்ற கணவ னின் எண்ணத்தை மாற்ற வேண்டும். அதை விட்டு, ''கிழம், வீட்டிலேயே உட்கார்ந்து கொண்டிருக்க, வேளா வேளைக்கு டிபன், காப்பி வேறு. ஜடாயு மாதிரி காவல் காத்தா எங்கே வெளி யில் போறது?'' இந்த வார்த்தைகள் அவரை எந்த அளவு பாதிக்கும் எனச் சிந்திக்க வேண்டும். ''இரண்டு காக சம் பாதிச்சுண்டு வரலாமே தள்ளா மையா வந்துடுத்து இப்போ'' என்று விரட்டல் வேறு.

பெற்றோரிடம் சொத்து உள்ளதென நினைத்து அவர்களைப் பராமரிக்கும் பிள்ளைகள் அது இல்லையெனத் தெரிந்தாலோ, பிடுங்கிக் கொண்ட பிறகோ விரட்டி விடுவதும் உண்டு. 'அனுபவம்' என்ற மிகப் பெரிய சொத்து அல்ல புதையல் அவர்களிடம் உள்ளதை இழப்பது பிள்ளைகளுக்குத்தான் நஷ்டம்.

குறிப்பிட்ட பட்ஜெட்டில் தான் இனி வாழ வேண்டும். முன் போல நகை, புடைவைகள் வாங்க முடியாத ஏக்கம் எல்லாம் சேர்ந்து ரிடையர் ஆனதும் கணவன் மீது வெறுப்பைக் கொட்டும் மனைவியும் உண்டு.

உழைத்தது போதும். இருப்பதை வைத்துக் கொண்டு சந்தோஷமாக நிம்மதியாக மீதி யுள்ள காலத்தைக் கழிக்கலாம் என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்வது அவசியம். பணம் தேவைதான். பணமே வாழ்க்கையல்ல. பணம் நிறைய இருந்தும்



ஸ்ரீ கந்தசுவாமி
பர்மனென்ட் பண்டு லிமிடெட்

மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிதி நிறுவனம். துவக்கம்:1990
பதிவு அலுவலகம்:60, சாமிபண்டாரம் தெரு, சிந்தாதரிப்பேட்டை, சென்னை-600 002.
கிளை அலுவலகம்:36, ஜீனிஸ் ரோடு, சென்னை-600 015.

பிக்சட் டிபாசிட் திட்டம்

46 நாள்	90 நாள்	6 மாதம்	1 ஆண்டு	2 ஆண்டு	3 ஆண்டு	4 ஆண்டு	*5 ஆண்டு
13%	14%	15%	17%	18%	18.5%	19%	20%

மாத வட்டிக்கான செக்குகள் முன்கூட்டியே கொடுக்கப்படும் உங்கள் டிபாசிட்டுகள் 45 மாதங்களில் 2 மடங்காகிறது 90 மாதங்களில் 4 மடங்காகிறது.

காமதேனு மணி பேக் திட்டம்

வைப்புத்தொகை	முதல் ஐந்தாம் ஆண்டு முடிவில் கிடைக்கும் தொகை	இரண்டாம் ஐந்தாம் ஆண்டு முடிவில் கிடைக்கும் தொகை	மூன்றாம் ஐந்தாம் ஆண்டு முடிவில் கிடைக்கும் தொகை
ரூ.6,320/-	ரூ.6,000/-	ரூ.6,000/-	ரூ.56,320/-
ரூ.12,640/-	ரூ.12,000/-	ரூ.12,000/-	ரூ.1,12,640/-
ரூ.25,280/-	ரூ.24,000/-	ரூ.24,000/-	ரூ.2,25,280/-
ரூ.50,560/-	ரூ.48,000/-	ரூ.48,000/-	ரூ.4,50,560/-

பொற்குவியல் திட்டம்

ரூ.100 மட்டுமே பிரதி மாதம் செலுத்தி 25 வருட முடிவில் ரூ.3,00,000 பெறுவீர்!

பென்ஷனர் நலத்திட்டம்

வயோதிகர், விதவைகள், ஊனமுற்றோர், கல்வி மற்றும் அறக்கட்டளை பயன் பெறலாம்

ரூ.10,000/-மும் அதற்கு மேலும்	12 மாதங்கள்	வட்டி 19.5%
ரூ.10,000/-க்கு கீழ்		வட்டி 18.5%

ரெக்கரிங் டிபாசிட் திட்டம்

மாதம் ஒன்றுக்கு ரூ.25-ம் அதன் பெருக்கமும் பெற்றுக் கொள்ளப்படும்

மாதம்	12	24	36	48	60	72	80
ரூ.100	1,320	2,880	4,720	7,200	10,080	13,400	17,500

செல்வக்களஞ்சியம் டிபாசிட் திட்டம்

உங்கள் குழந்தையைக் குபேரனாகக் காண ஆசையா. இதோ
ரூ.7500ஐச் செலுத்தி 15 வருட முடிவில் ரூ.1,25,000 பெறலாம்
ரூ.9000 ஐச் செலுத்தி 15 வருட முடிவில் ரூ.1,50,000 பெறலாம்
சேவிங்ஸ் கணக்குகள் மீது 10% வட்டி

கடன்

நகைகள் பேரில் கிராம் 1க்கு ரூ.300/- வழங்கப்படும்.
சென்னை மாநகரில் உள்ள கட்டிடங்கள் பேரிலும் வழங்கப்படும்

வட்டி விதம் ரூ.1.85

(Friday Weekly Holiday)
பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்
Business Hours
Week Days 9 A.M. - 12 Noon &
2.30 P.M. - 6.00 P.M.

சேர்மன் P. பாலசுப்பிரமணியம் B.Sc.
சீனியர் டிரஸ்டி
ஸ்ரீ கந்தகோட்டம்
சென்னை-3.

சேமிப்பே செழிப்புக்கு வழிகாட்டி

SURESH



பாசம், அன்பு பற்றாக்குறையாலும், நோய்களாலும், பிற சூழ்நிலையாலும் விரும்புவதை சாப்பிடக் கூட முடியாத நிலையில் உள்ளவர்கள் எத்தனை பேர்?

வேலையில் இருந்த போது பரபரப்பு, பேசக் கூட முடியாத டென்ஷன் அல்லது கணவர் ஒரு ஊரிலே மனைவி குடும்பத்துடன் ஒரு ஊரிலே இப்படி பிரிவுத் துயர் பட்டவர்கள் நிறைய பேர்கள் உண்டு. ஓய்வு பெற்று வந்ததும் கணவரோடு சேர்ந்து வெளியே செல்லும் மதிப்பு, கூட இருந்து உணவு உண்ணும் மகிழ்ச்சி, உணவுடன் தம் எண்ணங்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் எல்லாமே இந்த வயதில்தான் கிடைக்கின்றது. வீட்டுப் பிரச்னைகளை அலசும் போது மருமகளோ, மகனோ ஏதோ ஒரு வார்த்தை பேசி விட்டதைப் பற்றி மனம் விட்டுக் கூறும் போது ''போகட்டும் விடு, நானிருக்கிறேன் உனக்கு'' என்று தோள் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கும் கணவரது சொல்லே மனைவிக்கு டானிக் அல்லவா?

முதுமையில் ஏற்படும் மனநோய்கள் :

முதியோர்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்னைகளைக் கையாளும் மனநலக் காப்பகத்தின் துணை விரிவுரையாளராக இருக்கும் டாக்டர் எஸ். தம்பி கூறுகிறார் :-

"முதுமை என்பது உடல் அளவிலா? மனத்தளவிலா? மனத்தளவில்தான் என்று சொன்னாலும் அறுபது வயது என்று வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆரோக்கியமான





உணவு சிறந்த மருந்துகளைக் கொடுப்பதால் வாழ்நாள் நீட்டிக்கப்பட்டிருக்கும் அளவு பாதுகாப்போ சௌகரியங்களோ முதியவர்களுக்கு இருக்கிறதா என்பதே இன்றைய கேள்விக்குறி! முதியோர் பிரச்னை மற்ற நாடுகளைவிட இங்கு குறைவு என்பது நாம் சந்தோஷப்படக்கூடிய செய்தியாகும். நமது கலாச்சாரமான கூட்டுக் குடும்ப முறை அறவே ஒழிக்கப்படாததே இதற்கு முக்கிய காரணம் என்கிறார்.

வயதானவுடன் மனவருத்தமும், மனத்திறன் மழுங்கு நோயும் வருகின்றது. மனவருத்தம் மிகச் சாதாரணமாக வரக்கூடியது. வேலை, வருமானம், மரியாதை, செல்வாக்கு இப்படிப் பல விதமான இழப்புகளால் மனம் அதிர்ச்சிக்குள்ளாகிறது. தலைமுடி இழப்பு, கண் பார்வைக் குறைவு, ரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். வாழ்க்கைத் துணைவியைச் சிலர் இழப்பார்கள். சமுதாய, பொருளாதார காரணங்களாலும் குறைவு ஏற்படும்.

மூளை செல்களின் எண்ணிக்கை குறைவு, செயலாக்கும் திறன்

★ டாக்டர்
கே. எஸ். சுப்பையா



இவை குறைந்து மனத்திறன் மழுங்கு நோய் ஏற்படுகிறது. இது ஆணுக்கு அதிகம் ஏற்படுகிறது. பிள்ளைகள் பிரிவு, வேலை போவது, பெண்கள் திருமணம், நண்பர் பிரிவு, இடமாற்றம் இவை கூட காரணமாக இருக்கும்.

இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? ஓய்வு பெறுவதற்கு மூன்று, நான்கு வருஷங்களுக்கு முன்பே எதிர்கால பாதுகாப்புக்காக எச்சரிக்கை உணர்வுடன் சேமிப்பது அவசியம். அரசாங்கமும் சில சலுகைகள் தரலாம். உதாரணமாக ஐம்பது வயதிலிருந்து ஒருவர் ரிடையர் ஆகும் வரை ஐம்பது ரூபாய் மாதம் பாங்கில் போட்டுக் கொண்டே வந்தால் ரிடையர் ஆன பிறகு மாதம் ஒரு கணிசமான தொகை கிடைக்கும்படி செய்யலாமே!

முதியோர் உடல் நலத்தைக் கவனித்துக் கொள்ளும்படி நிறைய கிளினிக்குகள் இருக்க வேண்டும். 'மெடிகல் கேர்' என்பதன் படி முட்டி வலி, ரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு போன்றவைகளை செக்-அப் செய்து கொள்ளலாம். தனிமையை இவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும். அது போல

பிறரைச் சார்ந்து இருப்பதையும்தான் என்கி றார்.

முதியோரின் சிறப்பைப் பற்றி படிப்பு மூலம், பள்ளியில் வகுப்புகள் மூலம் பெற் றோரும், ஆசிரியர்களும் குழந்தைகளின் மனத்தில் இளம் வயதிலேயே விதைக்க வேண்டும். பெரியோர் மீது கருணை காட்டும் குணம் கண்டிப்பாக வளர்க்கப்பட வேண்டும். இன்றைய 'இளையோர்தான் நாளைய முதியோர்' என்பது அவர்களது மனதிலே பதிய வேண்டும்.

இதில் பெரும் பங்கு பெண்களுக்கு உண்டு. ஆணின் பெற்றோர் அவனுடன்தான் இருக்கும் கலாச்சாரம் நம்முடையது என்று பெண்கள் புரிந்து கொண்டு அவர்களை மரியாதையாக நடத்த வேண்டும்.

ஓய்வு பெற்ற ஓர் அதிகாரி :

இரயில்வேயில் அதிகாரியாக இருந்து ஓய்வு பெற்றதுடன் திட்டமிட்டு எதிர்காலத்தைச் சந்தோஷ மாக வைத்துக் கொண்டுள்ள, தற்போது இரயில்வே வழக்கறிஞ ராகப் பணியாற்றி வரும் திரு. வெங்கட்ராமய்யர் சொல்கிறார் :-

"நான் எப்போதுமே படித்துக் கொண்டேயிருப்பேன். ரயில்வேயில் வேலையாக இருந்த போது சட்டம் படித்து இப்போது தொழிலாளர் பிரச்னைகளைத் தீர்க்கும் வழக்கறிஞராக இருக்கிறேன். மனைவியின் இழப்பை நினைக்காமலும், தன்னம்பிக்கையுடன் சம்பாதிக்கவும் இப் போது முடிகிறது. என்னால் முடிந்த பண உதவியை என் மகனுக்குச் செய்கிறேன்.

மகனின் பாசம் மனைவி வந்தால் பாதியாகி விடும் என்பது இயற்கைதானே! நமக்கென ஒரு தகுதியை, வித்தையை வளர்த்துக் கொண்டாலும், பிறருக்கு உதவ முடிவதாலும் மனம் மகிழ்வடைகிறதல் லவா?

தனிமை என்பது சிறையில் இருப்பது போல. மனைவியும் இல்லாமல் ரிடையரும் ஆனால் தனிமை மிகக் கொடுமை யானது. நம்மை ஏதோவொரு வேலையில் ஈடுபடுத்திக் கொள்வதுதான் இன்பம். என் வாழ்க்கை நிம்மதியாக இருக்கக் காரணமே மனதாலும், உடலாலும், என்னைத் தயார் செய்து கொண்டதும், திட்டமிட்டு அனுபவ பூர்வமாக நடப்பதும்தான். பிறரது அனுப வம் புத்தகம் படிப்பது போலத்தான். மறந்து விடும். சிறு வயது முதல் என் அனுப வங் களையே நான் பாடமாக்கி நடந்து வரு கிறேன்.

ரிடையர் ஆன என் நண்பன் கடைசியாக வந்த பணம் முழுவதையும் (பென்ஷனும் அவனுக்குக் கிடையாது) ஒரே பெண்ணின் திருமணத்துக்கே செலவழித்தான். நாங்கள் சொல்லியும் கேட்காமல் இரண்டு பிள்ளை கள் எனக்கு இருக்கிறார்கள் என்று பதி லளித்தான். கடைசியில் வெற்றிலை பாக்கு வாங்கக் கூட பிறர் கையை எதிர்பார்க்கும் நிலை. கையில் காலணா இல்லை. மனை வியின் இழப்பு எல்லாம் சேர்ந்து மனைவி இறந்து மூன்றே மாதத்தில் அவனும் இறந்து விட்டான்.

எறும்பு கூட எதிர்காலத்தை நினைத்துச் சேமிக்கின்றதே! நாம் சேமிக்க வேண்டாமா? வயதான பிறகு உணர்ச்சிபூர்வமாகச் சிந்திப் பதை நிறுத்திக் கொஞ்சம் அறிவு, அனுபவ பூர்வமாகச் சிந்தித்து முடிவுகளை எடுத்தால் பல குடும்பப் பிரச்னைகளைத் தவிர்க்க லாம்'' என்கிறார் இவர்.

ஆண்களுக்கு என்ன பிரச்னைகள் இருக்கும் என்று எடுத்து எழுத எண்ணிப் பலரை அணுகிய போது, தன் மனைவியின் முன்னால் மனம் விட்டுத் தம் கருத்துக் களைச் சொல்லக் கூட இயலாத நிலைதான் பல ஆண்களுக்கும். சிலர் இந்தத் தலைப்பில் சொல்ல விஷயமே இல்லை என்பது போல ஒதுங்கி விட்டனர். இதுவே ஒரு பெண் ணைக் கேட்டால், கேட்பானேன், கேட்காம லேயே மளமளவென்று தன் கஷ்டங்களைப் பட்டியலிட்டுக் கொண்டே போவார்களே! மருத்துவர்கள் மருத்துரீதியாகப் பேசினார் களே தவிர ஆண்கள் யாரும் மனம் விட்டுப் பேசியதாகத் தெரியவில்லை.

தொகுப்பு : டி.ஆர். ரமேஷ், பானுமதி ராமச்சந்திரன்.

(மனம் விட்டுப் பேசி தங்கள் பிரச்னைகளைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்ளவேண்டும் என்று நினைக்கும் ஆண்கள் எழுதலாமே! – ஆர்.)



வெறுப்பை விலக்கியாக வேண்டும்

கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த, துக்கத்துக்கு அணை போட, என்றெல்லாம் அறிவு பூர்வமான வழிகள் இருக்கின்றன. உதாரணத்துக்குக் 'கோபம்' என்ற பெயரில் பீறிடுகிற வெளிப்பாடு பெரும்பாலும் தன்னிரக்கம், தாழ்மையுணர்வு, அவசரம், வருத்தம், ஆதங்கம், தவறான முடிவு ஆகிய காரணங்களால் ஏற்படுவது. காரணங்களைக் களைந்தால் காரியமும் அறுபடும். ஆனால் வெறுப்பு அப்படி அல்ல. வெறுப்பு ஒரு முடிந்த முடிவாய் மனசில் சம்மணமிட்டு உட்கார்ந்து விடுவது. வெறுப்பு கொடியது. விரட்டுவது ரொம்ப சிரமம். ரத்த நாளங்கள் கொண்ட யாருமே வெறுப்பை விழுங்குவது கஷ்டம்தான். ஏனெனில் அது அறிவும் உணர்வும் கூடிப் பேசி முடிவெடுத்த ஒரு தீர்வு. சம்பவங்களின் அல்லது சந்தர்ப்பங்களின் சாரம். அதை மனசும் மாற்றிப் பார்க்க முடியாது. அறிவும் போனால் போகிறது என்று விட்டு விடாது.

விதவைத் தாயிடமிருந்து வருகிற கடிதத்துக்காக போஸ்ட்மேன் சைக்கிள் பெல் கேட்ட நொடியில் ஓடி வருகிறாள் புதிய மருமகள். வாசலில் மாமனார் மாமியார் கைக் கடிதத்தைப் பார்த்தவாறே கேட்ட வார்த்தைகள் மருமகள் காதில் தெளிவாக விழுந்து விட்டன.

'அந்த ...... என்ன எழுதியிருக்காளாம்?'

அந்த முகபாவமும் எகத்தாளமும் தொனியும் மருமகள் மனசில் பதிந்து போகின்றன. எவ்வளவு கொழுப்பு? பவித்திரமான 'அம்மா' காரணமே இல்லாமல் இந்த மாதிரி ஒரு நீசன் வாயில் விழுவதா? அதுவும் தன் திருமண சம்பந்தத்தின் காரணமாக? வெறுப்பு கப்பிக் கொள்கிறது மருமகள் மனசில். இன்னும் மீதி காலமெல்லாம் இந்த மாமனார் முன்னிலையில் எப்படி வாழப் போகிறாள்?

இருநூறு கிலோ மீட்டர் தனியே ரெண்டுங்கெட்டான் குழந்தையுடன் பயணம் செய்து பொழுது சாய்ந்த

வேளையில் மாமியார் வீடு வருகிறாள் ஒரு பெண். வீட்டு விலக்கு வேறு. உள்ளே வந்தவளின் சூட்கேஸ் வாசலுக்கு விட்டெறியப் பட்டது. கணவன் வட இந்தியாவில் மாற்றல் ஆகிப் போயிருக்கிறான். இவளுக்கு ஏதோ டிரெயினிங் என்று வந்திருக்கிறாள். இந்த நேரத்தில் பொறுமைதானே வேண்டும்? வெளியே கிடந்த சூட்கேஸைப் பொறுக்கிக் கொண்டு உள் வராந்தாவில் படுத்துக் கொண்டாள். மறுநாள் பொழுது விடிந்ததும் ஒரு ஹாஸ்டல் தேடிப் போனாள். மனசில் அழுத்தமாய் வெறுப்பு கவிந்தது.

உறவு ஒன்றும் விட்டுப் போகப் போவ தில்லை. மீதி நாளில் எப்படி அவள் உறவினர்களை எதிர்கொள்ளப் போகிறாள்?

பழைய சாமானுக்கு மார்க்கெட் ரேட் போட்ட சிற்றப்பன், பழிசொன்ன தமக்கை, புறம் சொன்ன நண்பன் இவர்களை எல்லாம் மறக்க முடிவதில்லை. வேடிக்கை என்னவென்றால் எந்த உறவும் பரிச்சயமும் விட்டுப் போகிறதில்லை. வெறுப்பு காரணமாக யாரைக் கைகழுவ முடிகிறது?

'உலகம் உருண்டை' என்பது அலுவலக வேலைக்கு ரொம்பவும் சரி. நமக்குப் பிடிக்காத, நம்மிடம் தகராறு செய்த நமக்குத் தீங்கு செய்த, அதே நபர் மீண்டும் மீண்டும் நம் கண் பார்வையில் நடமாடுவான். அவன் நமக்கு மாமனில்லை மச்சானில்லை. அவன் வீட்டில் நாம் போய் நிற்கப் போவ தில்லை என்ற போதும் அவன் நம்முடைய பக்கத்து ஸீட் ஊழியனுடன் சிரித்துப் பேசுவது கூட நமக்கு ரத்தக் கொதிப்பை ஏற்படுத்தும். எப்பேர்ப்பட்ட பாதிப்பு இது! அது மட்டுமல்ல. அவன் 'திருமண அழைப்பிதழை' நம்மிடம் கொடுக்கிறானா, திருமணப் பரிசுக்கு நம் பங்கு வருகிறதா, நாம் ஆஜர் ஆகிறோமா என்பதையெல்லாம் எத்தனை பேர் கவனிக்கிறார்கள் தெரியுமா? எத்தகைய ஹிம்சை இது?

பொதுவாக வெறுப்பும் விரோதமும் முகத்தில் ஈஷிக் கொண்டு வளையவருவது யாருக்குமே அழகில்லை. நடிப்புக்காக மட்டுமின்றி உள்ளுக்குள்ளேயும் வெறுப்பு வைத்துக் கொள்ளாமல் இருப்பதில்தான் பெருமையே. மேலே ஒன்றிரண்டு சம்பவங்களைச் சொன்னோமே வெறுப்புக்குக் காரணமாய் இருந்தவை என்று, அவற்றை மறந்து, குறிப்பிட்டவர்கள் ஏதாவது 'கௌன்ஸிலிங்'குக்கு உட்பட்டால் வெறுப்பை உதிர்க்க முடியுமா? சாத்தியமே இல்லை. ஏனெனில் வெறுப்பைச் சுமந்து திற்பவர்களுக்கு வெறுப்பை உதிர்க்கக் கூடிய மனோநிலையே வராது.

இந்த வெறுப்பில் இன்னொரு அபாயமும் இருக்கிறது. நம் வட்டத்திற்குள் மீண்டும் மீண்டும் குறிப்பிட்ட வெறுப்புக்குரியவர் நடமாடும் போது நாமும் சிறுமை



யினால் சில வெறுப்பு அம்புகளை எய்து விட்டு வெறுப்புக்குரியவராகி விடுவோம். கடித்த நாயைத் திருப்பிக் கடிப்பது போலத் தான். வெறுப்புக்குரியவரிடம் அன்பைச் சொரியாவிட்டாலும் விஷம் கக்குவது வெறுப்பு வட்டத்தை விரிவாக்கி பலப் படுத்தி அசிங்கமாய் நம் மீது ஒரு முத்தி ரையைப் போட்டு வாழ்நாளெல்லாம் ஒட்டிக் கொண்டு விடும் அழுக்காகும். அத னால் வெறுப்புக்குரியவரை விட்டு விலக வேண்டும். கூடியவரை தவிர்க்க வேண்டும். எதற்கு வம்பு? என்ன கிடைத்து விடும்? எப்போதும் நாய்கள் போல ஒருவரை ஒருவர் வெருட்டிக் கொள்வதால்? அவர் செயலும் குணமும் புரிந்து விட்டது. வெறுப்பு என்னவோ ஆணியடித்து அமர்ந் தாகி விட்டது நமக்குள். அதை வளர்த்து என்ன உபயோகம்?

ஒரு குறிப்பிட்ட ஊழியர் காரணமில் லாமல் நம் ஆபீசில் நம்மைத் தூற்றுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவரைச் சந்திக்கும் நேரத்தில் புன்னகைக்கிற அளவு நாம் புத்தராக முடியாது. குறைந்தபட்சம் சந்திப்பைத் தவிர்க்கிற அளவு இடைவெளி யைக் குறையாமல் காத்துக் கொள்கிற அளவு வேறுபாட்டைக் காட்டு வது முழு மனிதன் செய்யக்கூடியது. இன்னொன்று, நாம் அவரைப் பற்றி எதுவும் பேசாமலிருப் பது முக்கியம். நாமும் ஏதாவது உளறிக் கொட்டுவதனால் நாயைத் திருப்பிக் கடித் தது போலத்தான். நமக்கென்று எந்த மரியா தையும் இருக்காது.

பொதுவாக 'கௌன்ஸிலிங்' செய்யும் இடங்களில் வெறுப்பைப் பதித்த சம்பவங் களை வாய் விட்டுச் சொல்ல விடுவார்கள் சம்பந்தப்பட்டவர்களை. எத்தனையோ பேர் அந்த வெறுப்புக்குரிய நபரைப் பற்றி யும் அவர் செயலைப் பற்றியும் சொல் லும்போதே உணர்ச்சிப் பிழம்பாவார்கள். மணிக்கணக்கில் குலுங்கி அழுவார்கள். சபிப்பார்கள் கோபப்படுவார்கள். ஆயுளில் மறக்க மாட்டேன் என்று சூளுரைப்பார்கள். 'மறந்து விடு மன்னித்து விடு' என்றெல் லாம் புத்தி சொல்ல எதிராளி யாருக்கும் நாவே எழும்பாது.

தன் தாயை வாய் கூசாமல் வார்த்தை சொல்லி திட்டிய மாமனாரை எந்தப் பெண் மன்னிப்பாள்? வைரத் தோடு போட்டு முறுக்கு சுற்றிச் சீர் வைத்து தாயாகவும் தகப்பனாகவும் பெண்ணுக்கு எல்லாம் செய்தவளை வெறும் வாய்க் கொழுப்பால் திட்டுகிற பிறவி எதுவாயிருந்தாலும் அதை நொறுக்க வேண்டும் பழிதீர்க்க வேண்டும் என்று ஆவேசம் வராதா?

ஆனால் அவள் மாமனாரைப் பழி தீர்த்துக் கொள்ளவில்லை. விலகியிருந்தே கடமை செய்தாள். முப்பது வருடம் கழித்து அவர் காலமானபின் அவர் புத்திரனுடன் சேர்ந்து நின்று தர்ப்பை தொட்டு பத்து நாள் காரியம் செய்து கரையேற்றினாள். ஹூப்ளி யிலிருந்து பெங்களூருக்கு அகால நேரத்தில் வந்து மாமியார் வீட்டில் விரட்டப்பட்ட பெண்ணைக் கேட்ட போது சம்பவம் இன்று தான் நடந்தது போல விசித்து அழுகிறாள். சம்பந்தப்பட்ட எல்லாரும் உயிரோடு இருக் கிறார்கள். வெறுப்பு உள்ளே நீறுபூத்த நெருப்பாய் கணகணக்க எல்லோருடனும் அத்தியாவசியங்களில் பழகிப் போய் வந்து கடமை செய்துதான் வருகிறாள்.

இவர்கள் மனசின் வெறுப்பை ஒரு பக்கம் விலக்கிக் கொண்டு மேற்கொண்டு செய்ய வேண்டியதைப் பார்த்தது இவர்க ளுக்கு ஆத்மபலம் கொடுத்திருக்கிறது. வாழ் வில் சுவை சேர்த்திருக்கிறது.

முதல் படியாக வெறுப்புக்குரியவரை விட்டு விலக வேண்டும். மேலும் மேலும் தன்னை அவன் சிறுமைப்படுத்துவதையோ உபயோகப்படுத்திக் கொள்வதையோ தவிர்க்க வேண்டும். சரி விலகவே முடியாத உறவாயிருந்தால் என்ன செய்வது? இருக் கிறது இதோ நம் சீதாவின் உதாரணம்.

சீதாவுக்குக் கிடைத்த கணவன் துர்ப் பாக்கியத்தின் இன்னொரு உருவம். எத் தனை விதத்தில் கஷ்டப்படுத்த முடியுமோ அவ்வளவும் செய்து விட்டான். அத்தனை யும் மீறித் தான் ஒருத்தியாக முன்னேறி

பெண் பிள்ளைகளைப் படிக்க வைத்து மேலே கொண்டு வந்தாள். பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் நிச்சயம் பண்ணி விட்டாள். சத்திரத்தில் போய் இறங்கி மாப்பிள்ளை வீட்டாரை எதிர்நோக்கும் சமயம் பால்காரனைக் காணவில்லை. பூக்காரன் வரவில்லை. முதல் நாள் செட்டாக நகைகளைத் தருவதாய்ச் சொன்ன ஆச்சாரி தென்படவில்லை. படுக்கை கொண்ட வந்து போட வேண்டிய ஆள் வரவில்லை. கேட்ட போது தெரியவந்தது. தன் பெண் கல்யாணம் நின்று விட்டதாகச் சொல்லி பெற்ற தகப்பனே அங்கங்கே போய் 'அச்சாரம்' தந்ததை வருவித்துக் கொண்டு விட்டாராம். சீதாவுக்கு வெறுப்பு பொங்காமல் போயிருக்குமா?

என்ன செய்தாள் என்று நினைக்கிறீர்கள்? புருஷனை வலை போட்டுக் கண்டு பிடித்தாள். செலவு போக மிச்சம் மீதி அவவிடம் இருந்ததைப் பிடுங்கினாள். எப்படியோ புரட்டி மீண்டும் அவரவருக்குப் பணம் தந்தாள். கல்யாணத்தை நடத்தினாள். அதே புருஷன் கையாலேயே. எப்படித் தெரியுமா? சரிகை வேஷ்டியும் பச்சை ஷர்ட்டுமாய் அலங்காரம் பண்ணி அவன் இரு பக்கத்திலும் இரு வஸ்தாதுகள் நின்று கொண்டார்கள். 'ஐயாவுக்குச் சாப்பாடா இதோ நாங்கள் அழைத்துப் போய் கவனிக்கிறோம்.'

'வெளியே போக வேண்டுமா? சிகரெட் வேண்டுமா? நான் எதற்கு இருக்கிறேன்? நீங்க இப்படியே இவரோடு பேசிட்டிருங்க. நான் வாங்கி வர்றேன்.'

மாறி மாறி இருவரும் டியூட்டி போட்டுக் கொண்டு காவல் காத்தார்கள். நேர நேரத்தில் மணைக்கு அழைத்துச் செல்லப் பட்டான் பெண்ணைப் பெற்றவனாக.

கௌரவமாகத் திருமணம் நடந்த பின் பக்குவமாக சம்பந்திகளிடம் விவரம் சொன்னாள் சீதா. அவள் மீது அன்பும் கௌரவமும் அதிகமானது அவர்களுக்கு. வெறுப்பு வேறு விதமாகச் செயல்பட்டிருந்தால் என்ன ஆகியிருக்கும்? யாருக்கு என்ன நன்மை கிடைத்திருக்கும்? சதிசெய்த தந்தையை விட சந்தர்ப்பத்தை நாசப்படுத்திய தாயை அதிகமாக வெறுத்திருக்கக்கூடும் கல்யாணப் பெண்.

வெறுப்புக்குரியவரை விலக முடியாத நேரங்களில் மேலும் வெறுப்பைத் தூண்டும் சம்பவங்களை விலக்கி விடலாம். சம்பந்தப்பட்டவரின் அந்த நடவடிக்கையை மட்டும் சுத்தமாகப் புறக்கணித்து வெகு காலம் கூடவே வாழ முடியும். நிராகரிப்பைப் போன்ற சிறந்த ஆயுதம் கிடையாது. இதே வழி கூட ஆபீசில் வேலை செய்யும் ஊழியர்களுக்கும் பிஸினஸ் பார்ட்னர்களுக்கும் நன்றாகவே பொருந்தும். அதி அன்பு இல்லாமலேயே துளி வெறுப்பு ஒட்டிக் கொண்ட வாக்கிலேயே அதிக விரிசலுக்கு இடம் தராமல் பொறுமையாக வாழ முடியும், அந்த நிலை மற்றைய முன்னேற்றங்களுக்குச் சாதகமாக இருக்கும் பட்சத்தில்.

விலகுகிறோமோ கூட வாழ்கிறோமோ வெறுப்புக்குரியவர் பற்றிய வெறுப்பான எண்ணங்களைச் சுமக்காமல் இருப்பது அவசியம். எண்ணம் பேச்சாகிறது. பேச்சு செயலாகிறது. செயல் குணமாகிறது. குணம் ஒருவரின் கேரக்டராகிறது. கேரக்டர் ஜீன் ஜீனாகப் பாய்ந்து தலைமுறைக்குப் போகிறது. தேவையா நமக்கு. வெறிபிடித்த பரம்பரையை உண்டுபண்ணுவது? வெறுப்பு புதைந்த எண்ணங்கள் 'பைத்தியம்' பிடிக்கக் காரணங்கள் ஆகும். கொலை போன்ற வன்முறைகள் செய்யக் காரணங்கள் ஆகும். இந்த மனநிலைக் கோளாறுகள் தலைமுறைகளுக்குக் கைமாறும். தேவையா நமக்கு? புக்ககத்தில் நிஜமாகவே சிறுமைக்குள்ளான இன்னொரு பெண்மணி சின்னக் குழந்தையை ஏமாற்றுவது போல தன் மனதைத் தானே ஏமாற்றிச் சமாதானப்படுத்திக் கொள்கிறாள்.

'என்ன பெரிய கொடுமை? கோலம் போடத் தெரியலைன்னு மணைப் பலகையையும் கோல மாவையும் கொடுத்து கோலம் போட வந்தபின் வெளியே வா என்று கதவைப் பூட்டிக் கொண்டு போனார்



இட்லிக்கு அரைக்கும் போது, அரை தம்ளர் பச்சரிசியைக் கடைசியில் நைஸாக அரைத்து எடுக்கவும். அரைத்தவுடன் தோசை வார்க்க வேண்டுமானால், இட்லி மாவில் கொஞ்சம் எடுத்து, பச்சரிசி மாவுடன் கலந்து செய்தால் பட்டுப் பட்டாக எடுபடும்.

- பார்வதி

PALGHAT PERMANENT FUND LIMITED

(Registered Office)
No. 16, Nana Street, T. Nagar, Madras - 600 017.
(NEAR HEAD POST OFFICE)

FIXED DEPOSITS : *Rs. 100/- and multiples thereof.*

Period	Rate	Interest Payable
3 to 11 months	14%	on Maturity
12 months	15%	Monthly
24 months	16%	"
36 months	17%	"
60 months	18%	"

CASH CERTIFICATES : Rs. 100/- and multiples thereof.
Amount payable after

12 months	24 months	36 months	50 months	84 months	108 months	180 months	240 months
Rs.117/-	Rs. 140/-	Rs. 166/-	Rs. 200/-	Rs. 300/-	Rs. 400/-	Rs. 1,000/-	Rs. 2,000/-

SAVINGS DEPOSIT : 9% Per Annum.

OTHER SCHEMES : 1. Recurring Deposit :
12 months to 120 months.
2. Special Savings Deposit.

GOLD LOAN : 21% Per Annum - Rs. 2,200/- per Sovereign.

PROPERTY LOAN : 21% Per Annum on property within city limit of Madras.

HIRE PURCHASE LOAN : 16.5% Per Annum on two wheelers and four wheelers.

BRANCHES : George Town - Phone No. 5341651.
T. Nagar - 442583; Purasawalkam - 6422315
Ayanavaram - 615090; Palghat - 24403
Coimbatore - 44491 and Hyderabad - 203935

TRANSACTIONS WITH MEMBERS ONLY

ரோஜாச் செடியைப் பதியன் போடும்போது மண்ணுக்குள் வைக்க வேண்டிய தண்டுப் பாகத்தின் அடிப்புறத்தை லேசாகக் கத்தியால் ஓர் அங்குல நீளம் பச்சைத் தோலை மட்டும் மேலாகச் சுரண்டிவிட்டு - தண்டு வெள்ளைப் பாகம் சேதமாகி விடாதபடி பதியன் போட்டு விட்டால் எளிதில் வேர்விடும்!

- வி. பி. மகராசி



மாமியார். நல்லதற்குத்தானே? இப்ப எக்ஸ்பர்ட் ஆனேன். இன்னும் அது தெரியலை. இது தெரியலைன்னு திட்டுவார். சீக்கிரமா கத்துக்க வச்சார். இப்ப எல்லாம் நீங்கள்லாம் வீட்டு வேலை முடிக்க வெந்ததும் வேகாததும் சாப்பிட்டுக் குழந்தை குட்டியோடு ஆபீசும் வீடுமாய் அல்லாடறதைப் போலவா எங்க கஷ்டம்? ஒண்ணுமே இல்லை. நல்லா நிழல்ல உக்கார வெச்சு வயிறு ரொம்ப ரொம்ப போட்டு போஷிச்சா. என்ன? கொஞ்சம் அடக்குமுறை இருக்கும். அதே மாமியார் தான் சாகறச்ச 'உனக்கு ஒரு குறையும் வராதுடி ராஜாத்தி மாதிரி இருப்பேடி'ன்னு வாய் நிறைய ஆசீர்வாதம் பண்ணாள்'' என்றாள் அந்தப் பெண்மணி.

இது எப்படி இருக்கு?

எப்படிப்பட்ட அவமானத்தையும் கொடுமையையும் கூட 'அது ஒன்றுமில்லை' என்று சொல்லிப் பச்சைக் குழந்தையை ஏய்ப்பது போலப் புண்ணாய் நொந்த மனசை ஆற்றி விடலாம்.

'உன் உயிரோடும் நினைவோடும் இணைந்திருப்பேன்' என்று சொன்ன காதலன் ஒரு மதியம் வந்து 'நீயா உன்னை ஒரு நாளும் நேசித்ததில்லை' என்று அடித்துச் சொன்னபோது வெறுப்பு நெஞ்சில் குமைந்ததுதான். 'அப்போது நீ பேசினதுக்கும் நடந்து கொண்டதற்கும் என்ன அர்த்தம். உனக்குக் காத்திருந்த பொழுதுகளும் இடங்களும் வாயிருந்து சாட்சி சொன்னால் என்ன செய்வாய்?' என்று மனசு கிடந்து உருகியதுதான். 'உனக்கு இது எப்படி முடிந்தது? கண நேரத்தில் உதறி விட உனக்கு மட்டும் என்னமாய் முடிந்தது? நீ மட்டும் நன்றாய் இருந்து விடுவாயா?' என்று சபிக்கத் தோன்றியதுதான். ஆனால் அவள் சபிக்கவில்லை.

அடுத்தவரை வெறுக்கும் போதும் சபிக்கும் போதும் நமக்கு நாமே அல்பமாகவும் இழிந்தவராகவும் தென்படுவோம். அதைத்தான் அந்த நாளில் சாபம் கொடுத்த முனிவருக்குத் தபோ வலிமை போய் விடும் என்று சொன்னார்கள் போல் இருக்கிறது. நமக்கு நம்மைப் பற்றிய உயர்ந்த எண்ணம் போன பின்பு நாம் எப்படி மனநலத்தோடு வாழ முடியும்? வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமடைய முடியும்? மனநல மருத்துவமனையில்தான் குறை நாளைக் கழிக்க நேரிடும். ஆதலால் ஒரே வழி,

'ஆமாம் காதலித்தாய், நானும் உருகினேன். நீ விலகி விட்டாய். என்ன காரணமோ வெறுப்பாய் வார்த்தைகளும் சொல்லி விட்டாய். ஓகே! உனக்குத் தெரிந்தது அவ்வளவுதான். நான் உன்னை நேசித்தது சத்தியம். திரும்ப உன்னைப் புண்படுத்தி நான் நேசித்த நாட்களை அவமதிக்க மாட்டேன். அது என்னை நானே அவமதிப்பதல்லவா? என் வழி எனக்கு. உன் வழி உனக்கு. நீ நன்றாக இரு. உன்னைப் போல் பத்து மடங்கு நானும் நன்றாக இருப்பேன்.'

இது நல்ல அணுகுமுறை. இருவரும் திரும்ப இணையவும் கதவுகள் அடைபடுவதில்லை. அப்படியே இணையாவிட்டாலும் தனித்தனியே இருவரும் சந்தோஷ பிரஜைகளாயிருப்பார்கள். சீக்கில்லாத சமுதாயத்துக்கு எல்லாரும் சந்தோஷமாய் இருப்பது தானே தேவை?

வெறுப்பு மணிகளை மாலை கட்டாதீர்கள். உதிர்த்து மூலைக்கொன்றாய் விரட்டி எறியுங்கள். போனால் போகிறது என்று புறக்கணியுங்கள். அதன் பாதிப்பு எனக்கு வேண்டாம் என்று நிராகரியுங்கள்.

கடைசியில் மன்னிப்பதைப் பற்றி ஒரு வார்த்தை. மன்னிப்பது கடினம். 'அவர் நாண நன்னயம் செய்து விடல்' என்பது வள்ளுவருக்கு வேண்டுமானால் முடியும். சும்மா இருந்து விடுங்கள். அது எல்லாருக்கும் முடியும். சிரமப்பட்டு மன்னிப்பது மனசுக்கு நல்லது. பைபிள் சொன்னது போல 'ஏழு முறையும்' எழுவது தடவை மன்னித்து மறப்பது நல்லது. அத்தகையவருக்குத்தான் முழு உலகமும் சொந்தமாகும்.

- மாலதி


உங்கள் சருமப்பாதுகாப்பிற்கு
18 மூலிகைகள்
மெடிமிக்ஸ்
ஆயுர்வேத டாய்லட் சோப்
• முகப்பரு
• வேர்க்குரு
• பொடுகு
• கரும்புள்ளி
• சொறி
• தேமல்
MEDIMIX
AYURVEDIC TOILET SOAP

பட்டான போட்டி!



நித்திய கல்யாணங்களும், நிறைந்த மனிதர்களுமாக எங்கள் புகுந்த வீடு என்றும் கலகலத்துக் கொண்டு இருக்கும். நான்கு சகோதரர்கள் மத்தியில் ஒரே பெண்ணாதலால் பூஞ்சை சுபாவத்துடன் வளர்க்கப்பட்டவள் நான். இங்கோ, யார் யாருக்குக் குழந்தை, உறவு முறையே புரியாத அளவுக்கு வீட்டில் ஜன சமுத்திரமாக இருக்கும். என் கணவருக்குத் தந்தை இல்லாததால் இவரே தந்தையாக இருக்க வேண்டிய அளவுக்குக் கீழ் வாரிசுகள் இருந்தன.

மார்கண்டேயனுக்குச் சிவலிங்கம் போல், எனக்குச் சமையல் மேடை என்பது சாஸ்வதமாகி விட்டது புரிந்தது. கனவு மாளிகை அந்தனையும் சரிய, இங்கு வந்த பிறகு கணவரைக் காண்பது கூட அரிதாக இருந்தது. பத்து வருடங்களுக்குப் பிறகு அத்தி பூத்ததோ, பருத்தி காய்த்ததோ என்றே நானும் உண்டானேன்.

என் கணவரிடம் இந்தச் சந்தோஷத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளக் காத்திருந்து ஏமாற்றங்கள்தான் மிச்சம். வாய் விட்டு அவரும் தன் அன்பைக் காட்டுபவர் அல்ல. வீட்டில் பொறுப்பு மிகுந்த முதல் பிள்ளை என்பதால் எப்போதும் பொருளாதார யோசனைதான்.

ஒரு வார்த்தை சந்தோஷம், அன்பான பார்வை ஏதாவது கிடைக்காதா என்று கொதிக்கும் சாம்பாரிடமும், ரசமிடமும் புலம்பிக் கொண்டிருப்பேன். இப்படி ஒருவர் இருக்கிறாரே என்று எனக்குள் ஏங்கிக் கொண்டிருப்பேன்.

ஏழாம் மாதம் நடந்து கொண்டிருந்த போது, மூன்றாவது நாத்தனார் கல்யாணம் நிச்சயமாகி, நாள் வைத்து, பத்தே நாளில் கல்யாணம். கல்யாண வேலை காரணமாக நின்று, நின்று, வீங்கி வந்த காலுடன் என் மனதும் சேர்ந்து வீங்கிக் கொண்டே வந்தது. எப்படியாவது மனம் விட்டு அவரிடம் பேச மனது ஏங்கிக் கொண்டிருந்தது. சீமந்தம் முடிந்து கிளம்பும் நாளும் வந்தது. பிரசவத்திற்குப் போகும் போது கணவ



* பட்டான போட்டி பரிசளிப்பு விழாவின் போது வந்திருந்த அத்தனை பேருக்கும் 'சுல்வாத்' நிறுவனத்தினர் ஸ்வீட், காரம் கொடுத்து மகிழ்ந்தார்கள். மகிழச் செய்தார்கள்.

விடம் சொல்லிக் கொள்ளக் கூடாது என்று சொல்லி விட்டார்கள்.

எனக்கோ நெஞ்சு வெடித்து விடும் அளவிற்குத் துக்கம் பொங்கிக் கொண்டு வந்தது. தஞ்சை செல்லும் ரயிலில் ஏறி உட்கார்ந்து எனக்குள்ளே அழுது கொண்டிருந்தேன். பத்து நிமிடத்தில் யாரோ பெயர் சொல்லிக் கூப்பிட்டதை உணர்ந்தேன்.

என் கணவர் வியர்க்க விறுவிறுக்க வந்து கொண்டிருந்தார். என்னை முதன் முதலில் பெயர் சொல்லி கூப்பிட்டதும் அன்று தான். விவரம் ஏதும் புரியாததால் திகைப்பாக இருந்தது. வந்தவருக்கோ வார்த்தைகளே கிடைக்காமல் தவித்துக் கொண்டிருந்தார். ''உனக்காக ஒரு புடைவை... ரொம்ப நாட்களாக.. நினைத்து இருந்தேன்'' என்று திக்கித் திணறி சொல்லி முடித்தார்.

அவர் பேசாத வார்த்தைகள் அனைத்தையும் அவர் கண்ணில் நான் படித்து விட்டேன். கண்ணில் நீர் வழிய, ''இவரைப் பற்றி என்னவெல்லாம் நினைத்து விட்டேன். பேசினால்தான் ஆசையா, பாசமா, குடும்ப நிர்பந்தங்களினால் பேச முடியவில்லை என்று எனக்குள்ளாக நினைத்துக் கொண்டேன். கையில் இருந்த பொட்டலத்தைப் பிரித்த போது, அது பட்டுப் புடைவையாக இருக்குமென்று நான் நினைத்துக் கூடப் பார்க்கவில்லை.

ஒரு துளி அன்புத் தண்ணீருக்காகக் காத்திருந்த எனக்கு, பெரிய மழை பொழிந்தாற்போலிருந்தது. ஒரு வார்த்தை, ஒரு பார்வைக்காக ஏங்கிக் கொண்டிருந்த எனக்கு, அவர் வந்து பேசியதோடு அல்லாமல், கையில் பட்டுப் புடைவையோடு வந்தது நினைத்து உறைந்து போய் அமர்ந்திருந்தேன். பேச வேண்டும் என்று எத்தனையோ கனவு கண்ட நான், சந்தர்ப்பம் கிடைத்த போது பேசாமடந்தையாகி விட்டேன்.

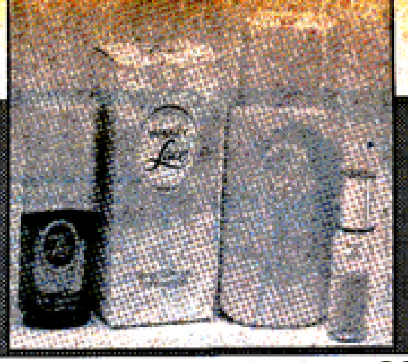
குலுக்கலோடு வண்டி நகர்ந்த போது தான் என் உணர்வு திரும்பியது. கண்ணில் நீர் திரையிட தலையசைத்து விடைபெற முடிந்ததே தவிர வாய் திறந்து வார்த்தை வரவில்லை. வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு மனப்பொருத்தமே முக்கியம் என்பதை நான் உணர்ந்து கொண்டேன்.

அப்போது பிறந்த பெண்ணிற்குப் பிறகு வேறு குழந்தைகளும் எங்களுக்குப் பிறக்கவில்லை. அத்தனை பேருக்கும் கல்யாணமாகி தனித்தனியே போன பிறகு ஒரே பெண்ணிற்கும் கல்யாணமாகி, குழந்தை பிறந்து, இன்று பல வருடங்கள் ஓடி விட்டன. யாருமின்றி நாங்கள் இருவரே வாழ்க்கையாகி விட்ட இன்று கூட வாய் திறந்து அதிகம் பேச மாட்டார். எத்தனையோ செலவுகளுக்கிடையே அந்தப் புடைவை எப்படி வாங்கினார் என்பதை இன்றுவரை சொல்ல



புதியவை அறிமுகம்

உலகப் புகழ்பெற்ற அழகுப் பொருட்கள் தயாரிக்கும் யார்ட்லி நிறுவனம் இப்போது 'லேஸ்' எனும் பெண்களுக்கான பெர்ஃப்யூமை அறிமுகப்படுத்தி உள்ளது. இந்தியாவில் பாண்ட் ஸ்ட்ரீட் பெர்ஃப்யூம்ஸ் - காஸ்மெடிக்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டுடன் சேர்ந்து இதனை விற்பனை செய்ய முன்வந்துள்ளது. பெண்மைக்கேற்ற மென்மையான பெர்ஃப்யூம் இது என்கிறார்கள் தயாரிப்பாளர்கள்.



வில்லை. ஆனால் பல பிரச்னைகளுக்கு நடுவே அன்று வாங்கி வந்த அந்தப் பட்டுப் புடைவையே என் வாழ்நாளில் மறக்க முடியாதது.

சரிகை கொட்டும் நிலையில் இருக்கும் அந்தப் புடைவையைப் பார்க்கும் போது, இன்றும் அந்த நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தும் என் மனத்தில் படம் போல் ஓடும்.

– சாந்தா சேதுராமன், புதுதில்லி – 19.

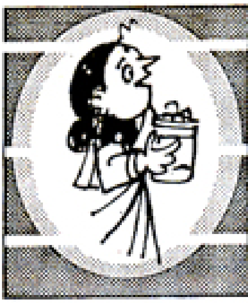
"சாட்சாத் அம்பாள் மாதிரியே இருக்கா எம் பொண்ணு"

இதை எத்தனை தடவை சொன்னாலும் என் தந்தைக்கு அலுக்காது. இருந்தாலும் என் திருமணப் புடைவை எடுக்கும் போது எனக்குப் பிடித்த பச்சைக் கலர் பட்டுப் புடைவையை நான் என் மேல் வைத்து அழகு பார்த்துக் கொண்டிருந்த போது அவர் அப்படிச் சொன்னதும் என் உள்ளம் முழுவதும் மகிழ்ச்சியில் துள்ளியது.

"கம்மா கம்மா அம்பாள் மாதிரி இருக்கா. அம்பாள் மாதிரி இருக்கான்னு சொல்லாதே அப்பா. மாப்பிள்ளை வெறுமே நமஸ்காரம் பண்ணிட்டுப் போயிடப் போறார்" என்று என் அண்ணா கிண்டல் அடிக்க,

"ஆமாமா குடித்தனம் நடத்தத்தான் இவ்வளோ செலவும் நடந்திண்டிருக்கு" என்று அண்ணி பின்பாட்டுப் பாடிக் கொண்டே வந்தாள். அவள் கவலை அவளுக்கு! இருக்காதா பின்னே! ஒரு வாழ்ந்து நொடித்த குடும்பத்தின் கடைசிப் பெண்ணிற்குத் திருமணம் என்றால் பிள்ளைகளின் கைகளைப் பெற்றவர்கள் எதிர்பார்க்க வேண்டியிருக்கிறதே!

இன்ன செலவுக்கு இவ்வளவுதான் என்று சிக்கன 'பட்ஜெட்'டில் பண்டபாத்திரம், நகை நட்டு மற்ற யாவும் அடக்கப் பட்டன.



புதிய மாங்காய்த் தொக்கு

மாங்காய் ஊறுகாய் பழசாகப் போய்விட்டதா, யாரும் தொடுவதில்லையா, கவலையே வேண்டாம், மாங்காய் ஊறுகாயை அப்படியே மிக்ஸியில் போட்டு இரண்டு சுற்று சுற்றி, விழுது பதமாக ஆனபின் அதை வாணலியில் போட்டு நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கடுகு தாளிதம் செய்து, கொஞ்சம் மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு சேர்த்துச் சுருள வதக்கி எடுங்கள். ஆறியபின் சிறிதளவு பெருங்காயத்தை எண்ணெயில் பொரித்துப் பொடி செய்து அதன்மேல் தூவி விடுங்கள். சுவையான, புதிய மாங்காய்த் தொக்கு தயார். தோசை, சப்பாத்தி, பூரி, தயிர் சாதத்திற்குத் தொட்டுக் கொள்ள மிகவும் சுவையாக இருக்கும். ஊறுகாய் பாட்டில் இரண்டே நாளில் காலியாகி விடும்.

- செல்வம் ஹரிஹரன்

ஆனால் பட்டுப் புடைவை வாங்கும் போதுதான் பிரச்னை வந்தது. நாங்கள் தெலுங்கு பேசுபவர்களின் இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் என்பதால் தாலி கட்டும் போது நூல் சேலைதான் உடுத்த வேண்டும். அதனால் சாந்தி முகூர்த்தத்திற்குப் பிறந்த வீட்டுப் பட்டுப் புடைவை கட்டி அனுப்புவது எங்கள் வீட்டில் வழிவழியாக வந்த வழக்கம்.

'வாங்குவதே ஒரே ஒரு பட்டுப் புடைவைதான். அதனை நீயே செலக்ட் செய்' என்று சொல்லி என்னையும் என் பெற்றோர் துணிக் கடைக்கு அழைத்துச் சென்றனர்.

எனக்குச் சின்ன வயதிலிருந்தே மரகத வண்ணப் பட்டுப் புடைவை என்றால் கொள்ளை ஆசை. ஒரே நிமிடத்தில் ஒரு பச்சை வண்ணப் பட்டுப் புடைவையை 'செலக்ட்' செய்தேன்.

ஆனால் எல்லா சந்தோஷமும் ஐந்தே நிமிடங்கள்தான். விலையைப் பார்த்ததும் தூக்கிவாரிப் போட்டது.

அப்போது என் அன்னை ''இவளையெல்லாம் கடைக்கு அழைத்து வந்தால் இப்படித்தான். பேசாமே சாதாரண விலையிலே ஒண்ணு எடுங்கோ'' என்று உத்தரவிட்டாள். ''இந்தப் பணத்தை இப்படியே இரட்டிப்பாக்கும் 'மாஜிக்' மட்டும் நான் கத்துண்டிருந்தால் எவ்வளவு நல்லாயிருக்கும்'' என்று அவர் பெருமூச்செறிந்த போதுதான் எனக்குப் புரிந்தது, வழக்கம் போல் என் ஆசைக்கும் என் அப்பாவின் நிதி நிலைமைக்கும் மோதல் என்று.

அவரது நிலை கருதி, ''ஸாரிப்பா, நான் மொதல்லே விலையைப் பார்க்கல்லே, வேறு ஏதாவது எடுத்துக்கறேன்'' என்றேன்.

சிறிது நேர மௌனத்திற்குப் பிறகு என் அப்பா, ''இதுவரைக்கும் நீ ஆசைப்பட்டது ஒண்ணு கூட என்னால வாங்கித் தர முடியல்லே. உன் கல்யாணப் புடைவை கூட உனக்குத் திருப்தியா வாங்க முடியல்லியேன்''னு நாத்தழுதழுக்கச் சொன்னவர், அம்மாவின் காதில் ஏதோ மெதுவாகச் சொல்லி விட்டு,

''இங்கேயே இரும்மா. நாங்க வேஷ்டி வகையறா பார்த்துட்டு வந்துடறோம்'' என்று சொல்லிச் சென்றார். சிறிது நேரத்தில் அம்மா அங்கே ரிக்ஷாவில் வந்திறங்க, அப்பா சந்தோஷமாக ஒரு மஞ்சள் துணி முடிச்சை அவிழ்த்தார். அதிலிருந்த பணத்தையும், தன்னிடமிருந்த பணத்தையும் சேர்த்து, மீதிக்குத் தன், அம்மாவின் கடைசி சேமிப்பையும் கலந்து கொடுத்து நான் ஆசைப்பட்ட அதே பச்சைப் பட்டுப் புடைவையை எனக்கு வாங்கியே தந்து விட்டார்.

இள வயது ஆனதால் அப்போது மிக சந்தோஷமாக இருந்தாலும், இந்த ஏழை அப்பாவை வருத்துகிறோமோ என்று மிக மிகக் கஷ்டமாக இருந்தது. ஆனால் அவர் சொன்னார் :

''என் எல்லாப் பெண்களுக்கும் நல்லபடியாகக் கல்யாணம் முடிஞ்சதும் மதுரை மீனாட்சிக்குப் பட்டுப் புடைவை சாத்தறதா வேண்டிண்டு பல வருஷமா இதிலே காசு போட்டு வைச்சேம்மா. பரவாயில்லே. நான் அம்மனுக்கு அப்புறமாச் சௌகர்யம் போல புடைவை சாத்தறேன். எப்படி இருந்தாலும் இப்ப இப்படியே என்னாலே மதுரைக்குப் போக முடியாது. அதனாலதான் அவ உன் மூலமாக் கேட்டு வாங்கிக்கறா போல இருக்கு! அவதான் உன் ரூபத்திலே 'கிராண்டா' காட்சி தரப் போறாளே! என் பொண்ணுதான் இப்ப மீனாட்சி!''

வீட்டில் ஒரிரு பெண் குழந்தைகள் பிறந்தாலே குடியே முழுகி விட்டாற்போல் அலறும் அப்பாக்கள் இருக்கும் போது, ஐந்தாறு பெண்கள் பிறந்து விட்டாலும் ஒருவரைக் கூட ஒருபோதும் திட்டாமல் எங்களை லட்சுமியாய், சரஸ்வதியாய், அன்னபூரணியாய், லலிதாம்பிகையாய், காமாட்சியாய், மீனாட்சியாய்க் கண்ட என் தந்தை வாங்கித் தந்த பச்சைப் பட்டுப் புடைவையே நான் மிகவும் நேசிக்கும் புடைவையாகும்.

- எஸ். ஹரிந்துமதி, சென்னை – 106.

பட்டுப் புடைவை நீண்ட நாட்கள் நீடித்து உழைக்கச் சில வழிமுறைகள் :

''பிள்ளை பெற்று விட்டால் போதுமா? பேணி வளர்க்க வேணும் தெரியுமா?'' – இப் பழைய பாடலின் வரிகள் பட்டுப் புடைவைக்கும் பொருந்தும். அதெப்படி என்கிறீர்களா? ஆம். பட்டுப் புடைவை வாங்கி விட்டால் மட்டும் போதாது. பத்திரமாக போற்றிப் பாதுகாக்கத் தெரிய வேண்டும். அதற்கு, நான் கடைப்பிடித்து வரும் சில எளிய வழிமுறைகள் இதோ :-

முதலில் பட்டுப் புடைவைக்கும், மற்ற புடைவைகளைப் போல் ஃபால்ஸ் வைத்துத் தைத்து விட வேண்டும். இதன் மூலம், உட்பக்கமாக, அலங்காரமான செருப்பு, வேலைப்பாடுள்ள மெட்டி போன்றவற்றில் பட்டு, ஜரிகை இழுபட்டு அறுந்து போகாமல் தடுக்கலாம். காலுக்கும் புடைவையின் கரை சொரசொரவென்று புண்படுத்தாது இருக்கும். பயமின்றி வேகமாக நடக்கலாம்.

புடைவை கட்டும் போது, கூடு மானவரை பல இடங்களில் 'பின்' குத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். புடைவையில் ஓட்டை விழுவதை இது தவிர்க்கும்.

உடலில் ஜரிகை (அ) நூல் புட்டா உள்ள புடைவை அணியும் போது, அதைப் பிடித்து இழுக்கக் கூடிய வகை டிசைன் வளையல் அணிவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பட்டுப் புடைவை அணிந்து செல்லும் போது கூடவே ஒரு சிறு துண்டு எடுத்துச் செல்வது நல்லது. தவிர்க்க முடியாது, கீழே உட்கார நேர்ந்தால், இதை கீழே விரித்து அமரலாம். புடைவையில் அழுக்கு, கறை ஏற்படாமல் இருக்கும்.

திருமணம் போன்ற நிகழ்ச்சிகளுக்குச் செல்லும் போது, கூல் டிரிங்க், சந்தனம் போன்றவை சிந்தாமல், மிகவும் கவனமாகச் செயல்பட வேண்டும். தவறி கொட்டி விட்டால், உடனே சுத்தமான நீரால் அந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். எண்ணெய்க் கறையானால், உடனே சிறிது விபூதி தடவி, சற்றுப் பொறுத்து, விபூதியை கரண்டி எடுக்க வேண்டும்.

இதுவரை ''புடைவை கட்டும் போது'' கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியதைப் பார்த்து விட்டோம். இனி, மற்றவை :

புடைவையை அவிழ்த்ததும், உடனே மடித்து வைக்காமல் 4 (அ) 8 ஆக மடித்து, கொடியில் தொங்க விட வேண்டும். காற்றோட்டமாக அது 2 (அ) 3 மணி நேரம் இருந்தபின் மடிக்கலாம். மடிக்கும் போது, உள்பக்கமாக மடித்து வைத்தால், எளிதில் அழுக்காகாமல் இருக்கும்.

நீண்ட நாட்களுக்கு (பல வருடங்களுக்கு) புடைவையைத் தண்ணீரில் நனைக்காமல் வைத்திருக்கக் கூடாது. அப்படி வைத்திருந்தால், ஒருநாள் ஜரிகையெல்லாம் பொடிப் பொடியாக உதிர்ந்து விட வாய்ப்பு உள்ளது.

நனைக்கும் போது, (பார்டர் வேறு கலராக இருந்தால்) புடைவையை மடிப்பு மடிப்பாக செய்து, பார்டரை மட்டும் ஒரு கயிறு கொண்டு கட்டி விட்டு, பிறகு தண்ணீரில் உடல் பாகத்தை மட்டும் அலச வேண்டும். பிறகு, பார்டரை தனியாக அலச வேண்டும்.

முதல் நனைப்பின் போது, தண்ணீரில் ஓரிரு சொட்டுகள் மண்ணெண்ணெய் விட்டால், புடைவை நாள்பட திறம், தரம் குறையாமல் உழைக்கும்.

இரண்டு பக்கமும் பார்டர் உள்ள புடைவையானால், புடைவையை பாதியாக மடித்து (ஒரே பக்கம் இரண்டு பார்டர்களும் வருவது போல்) கொடியில் காயப் போட வேண்டும். லைட் கலர் புடைவையில், டார்க் கலர் பார்டர் இருந்தால், இந்த முறையில் துவைப்பதால், பார்டர் கலர் திட்டுத் திட்டாக உடலில் ஒட்டாமல் இது காக்கும்.

கூடுமானவரை முதல் முறை புடைவையை நனைக்கும் போது சோப் உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

முதல் தடவை வெறும் தண்ணீரில் அலசுவது நல்லது. பூந்திக் கொட்டை கிடைத்தால், அதன் தோலை உரித்து, நுரை வரவைத்து, அதைக் கொண்டு துவைக்கலாம்.

சோப் போடுவதென்றால், டிடர்ஜெண்ட் அல்லாத சோப் புடைவைக்கு உகந்தது. நீண்ட நேரம் ஊறவிடாமல், சற்று நேரம் ஊறியபின், கையாலேயே அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும். கறை அழுத்தமாக இருந்தால், அந்த இடத்தில் மட்டும் லேசாக 'ப்ரெஷ்' செய்யலாம்.

மென்மையான, வெதுவெதுப்பான நீர் அலசுவதற்கு மிகவும் ஏற்றது. தண்ணீர் சொட்டியபின், நன்றாக சுருக்கம் போக உதறி, ஒற்றையாக நிழலில் உலர்த்த வேண்டும். நேரடியாக வெளியில் உலர்த்தக் கூடாது.

கம்பிக் கொடியில் உலர்த்தாமல், வெள்ளைக் கயிறு கொடிகளில் உலர்த்தினால், சுருக்கம் விழாதிருக்கும்.

அடிக்கடி அயர்ன் செய்வதால், புடைவையின் நிறமும் மங்கிப் போகும்; ஜரிகையும் பளபளப்பை இழந்து கருத்துப் போகும்.

புடைவையை பீரோவில் வைக்கும் போது, ஊதுபத்தி (அ) வாசனை சோப்பின் காலியான உறையை புடைவை மடிப்பில் வைத்து விட்டால், பூச்சிகளும் அண்டாது; கமகமவென்று இருக்கும்.

துவைக்காத (அணிந்த) பிளவுஸ்களை ஒருபோதும் பட்டுப் புடைவைக்குள் வைத்து மடிக்க வேண்டாம்.

வீட்டிலேயே இஸ்திரி செய்வதாக இருந்தால், ஜரிகையின் மீது வேறு ஒரு மெல்லிய துணியைப் போட்டு, அத் துணியின் மீது இஸ்திரி செய்யலாம். ஜரிகை நேரடியான வெப்பத்தால் கருகிப் போகாமல் இது தடுக்கும்.

எல்லாவற்றையும் விட மிக முக்கியமானது : பட்டுப் புடைவையின், விலை, தரம், அதைப் பாதுகாப்பதில் உள்ள சிரமங்கள் (அதை வாங்கித் தருவதற்குள் கணவர் படுத்திய பாடு (!) அல்லது கணவரைப் படுத்திய பாடு) இவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு, புடைவையை அணிவதும், அலட்சியப் போக்கு உள்ளவர்களிடம் இதை இரவல் தராமல் இருப்பதுமே ஆகும்.

– என். மீரா, திருச்சி – 1.



தக்காளி சட்னி செய்யும்போது அதில் சிறிது எள்ளை வறுத்து, பொடி பண்ணிப் போட்டால் மணம் வீட்டையே தூக்கிவிடும்!

- அஞ்சலி

காமரா

தோல் ஆடைகள் தயாரிக்கும் ஒரு நிறுவனத்தில் ஐம்பது விதமான ஆடைகளை அழகாகப் புகைப்படமெடுக்க ஓர் ஆள் தேவை - கூப்பிடுகிறார்கள் உஷா கிரிஸ்லை. மளமளவென்று மாடல்கள் அழைக்கப்பட்டு நகைகள், கைப்பைகள் என்று மற்ற உபகரணங்கள் சேகரிக்கப்பட்டுத் தகுந்த இடங்களில் அழகிய புகைப்படங்கள் உருவாகின்றன. சமையல் புத்தகம் ஒன்றின் வழவழா அட்டைக்குப் படம் தேவைப்படுகிறது. உஷாவின் கைவண்ணத்தில் நாம் நன்கு அறிந்த ஜிலேபியும், முறுக்குமே பொன்முலாம் பூசிக் கொண்டு பளபளக்கின்றன. இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாகத் தொழில் துறை புகைப்படக் கலையில் இன்று தமிழ்நாட்டில் தேர்ந்திருக்கும் ஒரே பெண் உஷாதான்.



“பல தொழிற்சாலைகளில் நானும், என் கணவருமாகப் போகும் போது அவர் தான் புகைப்படம் எடுக்கப் போகிறார் என்று நினைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். மனைவி எதற்காகக் கூட வருகிறார் என்று கூட நினைக்கலாம். நான் புகைப்பட உபகரணங்களை ஒழுங்குபடுத்தும் போது ஆச்சரியத்தால் பல புருவங்கள் உயர்ந்திருக்கின்றன'' என்று சிரிக்கிறார் உஷா.

''பொதுவாகத் தொழிற்சாலைகளில் புகைப்படம் எடுப்பது என்பது சற்றுக் கடினமானது தான். அலுவலகங்களில் மூன்றாவது மாடியில் கம்ப்யூட்டர், இரண்டாவது மாடியில் இயந்திரங்கள், சற்றுத் தள்ளி அடுத்த கட்டிடத்தில் நிர்வாக அலுவலகம் - இப்படி ஏறி ஏறி இறங்கி வேண்டியிருக்கும். சில வேளைகளில் உயரத்திலிருந்து படமெடுப்பதற்காக ஏணிப்படிகள் வழியாகக் கட்டிட உச்சிக்குப் போக வேண்டியிருக்கும். பெங்களூரில் 'பரீடாஷ' தொழிற்சாலையில் 300 முதல் 500 தொழிலாளிகள் வரை வேலை செய்து கொண்டிருக்குமிடத்தில் 'ஷாட்' எடுக்க வேண்டும். முன்பே எல்லோருடனும் பேசி எப்படி எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று விவரித்துப் பின்பு அத்தனை பரபரப்பையும் எந்தக் கோணத்தில் அடக்குவது என்று யோசித்து முடிவெடுத்த பின் படமெடுத்தேன்.

இவருடைய மூன்றாவது கண்



* உஷா

இந்தியன் ஆர்கானிக்ஸ் போன்ற பாலியஸ்டர் இழை தயாரிக்கும் ஆலைகளிலோ அசெம்ப்ளி லைனில் வரிசையாக இழை தயாரிப்பு ஒவ்வொரு கட்டமாகத் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டேயிருக்கும். சரியான சமயத்தில் 'லைட்' சரியாக இருக்கும்படி செய்து 'கிளிக்' செய்ய வேண்டும். சில வேளைகளில் சிரமப்பட்டுக் காமிராவைச் சரியான கோணத்தில் வைத்தால் இயந்திரம் நினைத்தபடி இயங்காது. அது சரியான நிலைக்கு வரும் வரை காத்திருக்க வேண்டும். இந்தச் சிரமங்களையெல்லாம் வைத்துப் பார்த்தால் தொழிற்சாலை புகைப்படக் கலை என்பது ஆணின் வேலைதான். ஆனால் முயன்றால் பெண்ணாலும் முடியும்.''

இப்படிக் கூறும் உஷாவுக்குச் சிறு வயதிலிருந்தே கலைகளில் நாட்டமுண்டு. ''ஆனால் வரையத் தெரியாது. அதனாலேயே 12 வயதிலிருந்தே பெட்டிக் காமிராவை வைத்துப் புகைப்படமெடுக்க ஆரம்பித்தேன். 16 வயதில் எனக்குப் பாக்கெட் மணி 15 ரூபாய். அதில் ஃபிலிம் 3 ரூபாய், டெவலப், பிரிண்ட் செய்ய மீது என்று கணக்குப் போட்டு ஒரு பிரேம் கூட வீணாகாமல் படமெடுப்பேன். அந்த மனப்பாங்கு இன்னும் கூட வருகிறது. பத்திரிகைகளுக்கானாலும், தொழிற்சாலைகளுக்கானாலும் சிக்கனமாக ரோலைச் செலவழிப்பது என்னுள் ஊறிவிட்ட ஒரு வழக்கம். திருமணமானதும் என் பெண்ணை வைத்து நிறையப்



பெரும்பாலான நிதி நிறுவனங்கள்
நம்பகமானவைதாம்.

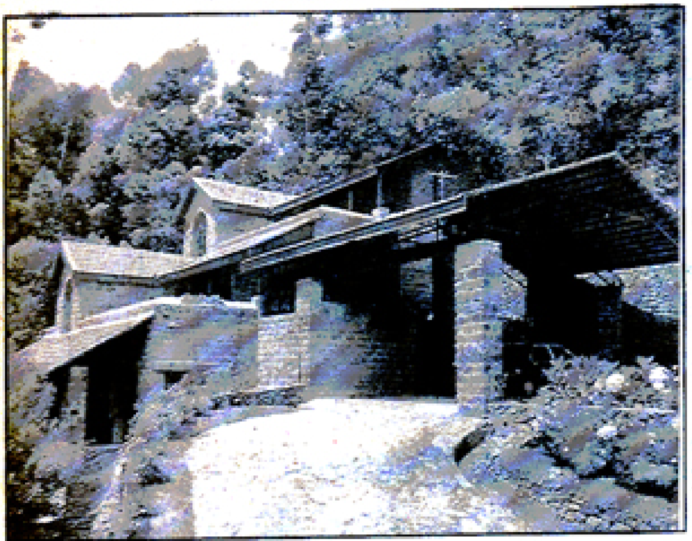


ஐ.டி.ஐ-யில் நம்பகம் கூடுதலாக உள்ளது.

புகைப்படங்கள் எடுத்திருக்கிறேன். அப்போது என் கணவரின் மாமா தம்பு என்பவர் திரை உலகில் பிரபல ஸ்டில் புகைப்பட நிபுணராக இருந்தார். அவர் நான் எடுக்கும் புகைப்படங்களை ஆர்வத்துடன் கவனித்து விமரிசனம் செய்வார். தன்னிடமிருக்கும் ஃபிலிம் ரோல்களையும் கொடுப்பார். இன்றும் அவர் கொடுத்த விலைமதிப்பற்ற ஃபில்டர்கள் இரண்டைப் பொக்கிஷமாகப் பாதுகாத்து வருகிறேன்.''

இப்படிப் பொழுதுபோக்காகப் புகைப் படங்கள் எடுத்துக் கொண்டிருந்த உஷா பத்திரிகைகளுக்கும் அனுப்பத் துவங்கினார். அவை பத்திரிகை அட்டைகளை அலங்கரிக்கத் துவங்கியதோடு பரிசுகளும்

* வீட்டின் அமைப்பு முழுமையாக வர மரத்தில் தொங்கிக் கொண்டே எடுத்தாராம்...!





பெற்றுத் தந்தன.

''தொழில் துறை புகைப்படக் கலை உலகில் நான் நுழைந்தது திட்டமிட்டதல்ல. ''இவ்வளவு அழகாகப் புகைப்படங்கள் எடுக்கிறீர்களே.. எங்கள் தோல் தொழிற்சாலையைச் சில படங்கள் எடுங்களேன்'' என்று தெரிந்தவர் ஒருவர் கேட்டுக் கொண்டதுதான் முதலில் ஊன்றப்பட்ட விதை. இயந்திரங்களை எப்படிப் படமெடுப்பது என்று முதலில் யோசித்தேன். பின்னால்தான் தெரிந்தது, ஒளி அமைப்பாலும், காமிரா கோணத்தாலும் இயந்திரங்கள் கூட உயிர் பெற்று எழுந்து வரும் பிரமையைத் தோற்றுவிக்கலாம் என்ற உண்மை. 1982ல் நான் முதன் முதலில் இந்தப் பணியைத் துவக்கிய போது அன்று இத் துறையில் மிகப் பிரபலமாக இருந்த கிருஷ்ணன் எனக்கு மிகுந்த ஊக்கமளித்தார்.

புகைப்படங்களால் இயந்திரங்களுக்கே உயிர் கொடுத்தாலும் உஷாவுக்கு மிகவும் பிடித்தது இயற்கைக் காட்சிகள் தான். ''மார்ச் மாதங்களில் அந்தி வானத்தின் அழகு வண்ணங்கள் காணக் கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கும். இயற்கையை ரசிப்பது என் இனிய பொழுதுபோக்குகளில் ஒன்று. ஒரு கோடைக் காலத்தில் மழைக்குப் பின்னால் தோன்றும் வான விற்களை எண்ணினேன். மூன்று மாதங்களில் முப்பத்திரண்டு... இப்படி யாராவது பார்த்திருப்பார்களா? இந்த ஆண்டு கூடப் பாருங்கள். கலாக்ஷேத்ரா காம்பௌண்டில் பூத்துக் குலுங்கிப் பாதையெல்லாம் மஞ்சளாகக் கொட்டும் மரங்கள் மார்ச் மாதம் பூக்கவேயில்லையே என்று தவித்துப் போனேன். மூன்று மாதம் தாமதமாக ஜூலையில்தான் பூக்கத் துவங்கி இருக்கின்றன.''

இப்படி விவரித்துக் கொண்டே போகும் உஷா சென்ற முறை கலிபோர்னியா சென்றிருந்த போது பாதை ஓரங்களில், பாறை இடுக்குகளில் என்று தன்னிச்சையாக வளர்ந்திருந்த செடிகளையும், பூமடல்களையும் புகைப்படங்களெடுத்துக் கொண்டு வந்தார். அவற்றை யு.எஸ்.ஐ.எஸ். வளாகத்தில் கண்காட்சியாகவும் வைத்தார். அதைப் பார்க்க வந்த பலரது கமெண்ட் - ''மனநிறைவைத் தந்தது'' ''மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்தது''

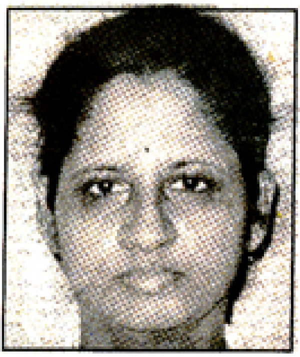
புகழ்பெற்ற ஆர்க்கிடெக்டுகளான அகிலா, ரவிகுமாருடன் இணைந்து நிறைய பணிபுரிந்திருக்கிறார் உஷா. மேலே உள்ள வீடும் அகிலா ரவிகுமார் வடிவமைத்தது தானாம்.

– நிர்மலா சக்ரவர்த்தி

* வசந்தி

இசையாம் தசைப்பயிற்சி செய்யலாமே!





'ஏரோபிக்ஸ்' எனப்படும் உடற் பயிற்சிக்கலையைப் பற்றி நாம் கேள்விப்பட்டதுண்டு; தொலைக்காட்சியிலும் பார்த்ததுண்டு. என்றாலும் அடையாறிலுள்ள தமிழ்நாடு மருத்துவமனையில் விடியற்காலையில் ஆறேழு பேர் திருமதி வசந்தி ராஜகோபாலன்ரவி ரிதத்திற்கேற்ப சீரான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்து கொண்டிருந்ததைப் பார்த்த போது சற்று ஆச்சரியம் ஏற்பட்டது. காரணம் அந்த ரிதத்தின் வேகம். அதை விட ஆச்சரியம் அவர் 'ஒன். டூ. த்ரீ. ஃபோர்' என்று (மூச்சு வாங்காமல்!) சொல்லிக் கொண்டே தானும் அந்தப் பயிற்சிகளை அவர்களோடு செய்து கொண்டிருந்ததுதான்.

பயிற்சி வகுப்பு முடிந்ததும் கொஞ்சமும் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளாமல் ஏரோபிக்ஸின் அருமையை நம்மிடம் அடுக்கத் தொடங்கினார் வசந்தி.

நம் நாட்டில் இரண்டு குழந்தைகளைப் பெற்ற தாயின் உடல்வாகு பெரும்பாலும் எப்படித் தோற்றமளிக்கும் என்று சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்? கரெக்ட். இடுப்பு, கால், கை, பின்புறம் இப்படிப்பட்ட இடங்களிலெல்லாம் சதை தேவைக்கதிகமாகப் பெருகியிருக்கும். அவர்களில் பலர் பரிதாபமாக ''இத்த னைக்கும் வீட்டு வேலைகளை யெல்லாம் நான் ஒருத்தியேதான் செய்யறேன்'' என்பார் கள்.

இதற்குக் காரணம் உண்டு. நிறைய வேலை செய்தாலும் உடலின் சில பாகங்களிலுள்ள தசைகளுக்குப் போதிய பயிற்சி கிடைப்பதில்லை. விளைவு? அங்கெல்லாம் கொழுப்பு சேருகிறது. எடை ஏறுகிறது. தோற்றம் பொலிவிழக்கிறது.

போதாக்குறைக்கு இயற்கையும் பெண்களுக்கெதிராக சதி செய்கிறது. ஆணின் உடல் தன்னிடம் சேரும் அதிகக் கலோரிகளை எரிக்கும் அளவுக்குப் பெண் ணின் உடல் தனது எக்ஸ்ட்ரா கலோரிகளை எரிப்பதில்லை. இந்த விஷயத்தில் ஏரோ பிக்ஸ் உதவுகிறது.

இதயம், தசைகள் ஆகியவற்றுக்குப் பயிற்சி கொடுக்கும் வகையில் தன் வகுப்புகளை இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொண்டிருக்கிறார் வசந்தி. என்றாலும் தசைப் பயிற்சிக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பதால் ''ஸ்ட்ரெச்டோன்'' என்று தன் பயிற்சிகளைக் குறிப்பிடுகிறார். ஒரு வருடமாகத்தான் சென்னையில் இந்த வகுப்புகளை நடத்துகிறார் என்றாலும் அதற்கு முன் ஆறு வருடங்கள் அமெரிக்காவில் இதுபோன்ற வகுப்புகள் நடத்திய அனுபவம் இருக்கிறது அவருக்கு.

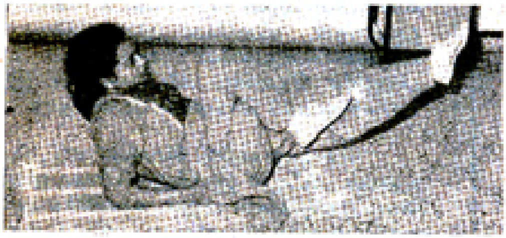
ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சி செய்ய எந்தக் கருவியும் தேவையில்லை. ஆனால் தகுந்த தரையமைப்பு அவசியம். வழுக்கும் தன்மையில்லாத, சமதளமாக அது இருக்க வேண்டும். அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் கடினமான தரையின் மீது ரப்பர் பொருத்தப்பட்ட கம்பளம் ஒன்று பரப்பப்பட்டிருக்கும். இதன் மீது குதித்துப் பயிற்சி செய்யும்போது உடல் தானாக சற்று மேலெழும்புவதால் சீக்கிரம் அசதி தோன்றாது. இங்கு அந்த வசதி இல்லை.

பயிற்சி செய்யும்போது பின்னணியில் இசை ஒலிப்பதும் மிக முக்கியம். நமக்குப் பிடித்த இசையில் மனம் ஈபடும் போது நாம் செய்யும் உ ட ற் ப யி ற் சி

கள் களைப்பு அளிப்பதில்லை. அதற்காக நெஞ்சை உருக்கும் கர்நாடக சங்கீதப் பாடல்களைப் பின்னணியாகப் போடலாமே என்று கேட்கக் கூடாது. அவை நமக்குப் பிடித்திருந்தாலும் அதில் ஒன்றிப் போவோமே தவிர உடற்பயிற்சிகளை செய்ய அவை தூண்டாது. எனவே வேகமான உற்சாகமூட்டும் பின்னணி இசை - பாப், ராக் அண்ட் ரோல் போன்றவை - தேவை. ஃபிகோலின்ஸ், மடோனா, மைக்கேல் ஜாக்ஸன் ஆகியோரது பாடல்களை பயிற்சியின் போது ஒலிக்க விடுகிறாராம் வசந்தி. இவை இக்கால இளைஞர்களுக்குப் பிடித்த இசை என்பதும், பயிற்சி பெற்றுக் கொண்டிருந்தவர்களில் பலரும் இளவயதுக்காரர்கள் என்பதும் நினைவுக்கு வந்தது. நடுத்தர வயதுப் பெண்கள் இதில் உற்சாகம் காட்டுவதில்லையோ?

''இங்குள்ள பெண்களுக்கு உடலை சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு போதிய அளவு ஏற்பட்டதாகத் தெரியவில்லை. வாழ்வின் முக்கிய லட்சியமே தாயாவதுதான் என்று நினைத்து விடுவதாலோ என்னவோ குழந்தை பிறந்த பிறகு அவர்கள் உடல் பராமரிப்பில் கவனம் செலுத்துவதில்லை. பார்க்க பளிச்சென்று இருப்பதற்கு மட்டுமல்ல, நோயற்ற வருங்காலத்திற்காகவும் உடலை சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பெண்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்'' என்றார்.

இந்தப் பயிற்சிகள் தொடர்பாக வேறு சில சந்தேகங்களும் மனதில் எட்டிப் பார்த்தன. வீட்டுச்சுமையே (பலர் விஷயத்தில் அலுவலகச் சுமையும் கூட) எக்கச்சக்கமாக



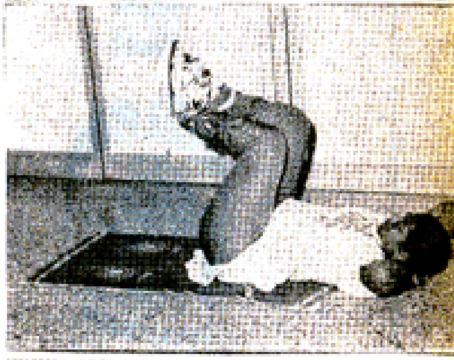
இருக்கும்போது இப்படி உடற் பயிற்சிகளை வேறு செய்தால் களைப்பு ஏற் படாதா? மற்ற வேலைகளைச் செய்ய உடலில் சக்தி இருக்குமா? தவிர எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரியான உடல்வாகு இருக்காது - சிலர் ஒல்லியாகவும் சிலர் இரட்டைநாடி யாகவும் இருக்கலாம். இவர்களை ஒரே மாதிரிப் பயிற்சிக்கு உட்படுத்துவது புத்தி சாலித்தனமா? மேலும் இதயக்கோளாறு, முதுகுப் பிடிப்பு ஆகியவற்றால் பாதிக்கப் பட்டவர்களையும், ஆரோக்கியமானவர்களையும் ஒரேமாதிரி உடலசைவுகள் செய்யச் சொல்வது சரியா?

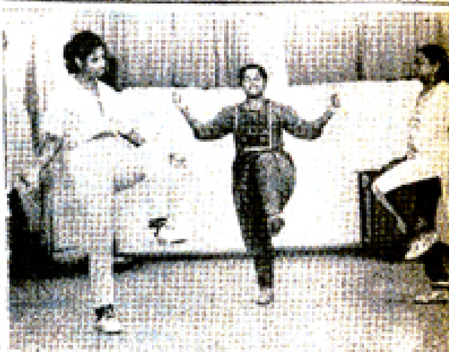
''ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சி செய்யும் ஆரம்ப கட்டங்களில்தான் உடலின் பல தசைகளை நாம் பயன்படுத்தாமலேயே இருக்கிறோம் என்பதைப் பலர் உணருகிறார்கள். இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்தால் உடலில் களைப்பு தோன்றும் என்று நினைப்பது சரியில்லை. சொல்லப்போனால் உடல் கலகலப்பாக மாறும். பகல் வேளையில் தூக்கம் நம் கிட்டவே நெருங்காது.

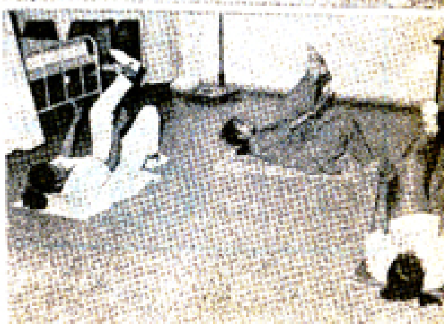
ஆரம்ப நாளில் இருபது நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்தவுடன் இதயத் துடிப்பின் வேகத்தைக் கணக்கிட்டுக் கொள்வோம். அதற்குத் தகுந்தாற்போல் பயிற்சியின் தீவிரத்தைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ செய் வோம். ஆரோக்கியமானவர்களை நன்றாகக் குதிக்கச் சொன்னால், சற்று வயதானவர்கள் மற்றும் உடல் பலவீனங்கள் கொண்டவர்களுக்கு அதே 'பீட்'டிற்கு எளிதான உடல் அசைவுகளைக் கொடுப்பது வழக்கம். தினமும் ஐம்பது நிமிடங்களாவது செய்ய வேண்டும். முதலில் சில நாட்களுக்கு சிறிது களைப்பாகத் தோன்றினாலும் பிறகு இதை உற்சாகமாகச் செய்வார்கள்.''











உடல் இளைக்க வேண்டும் என்பதற்காக ஏரோபிக்ஸ் செய்ய முன்வருபவர்களுக்கு ஒரு எச்சரிக்கை. உடல் இளைக்க வேண்டுமானால் இது மட்டும் போதாது. உணவு விஷயத்திலும் ஓரளவு கட்டுப்பாடுடன் (ஸ்வீட்களை தவிர்ப்பது போன்று) இருந்தால்தான் விரும்பிய பலனை அடைய முடியும்.

தினமும் நடப்பது, ஜாகிங் செய்வது, யோகாசனம் இவையெல்லாம் நம் நாட்டு மக்களுக்குச் செலவு குறைவானதும், அதிகம் ஏற்றதுமில்லையோ? மேலும் இவற்றையெல்லாம் விட ஏரோபிக்ஸ் அதிகப் பலனை அளித்து விடுமா என்ன?

''நடை, ஜாகிங் எல்லாம் ஒரு குறிப்பிட்ட வேகத்தில் அமைய வேண்டும். அப்போதுதான் பலனிருக்கும். மேலும் தனியாக அவற்றைச் செய்ய நேர்ந்தால் போரடிக்கும். இங்கே மற்றவர்களோடு சேர்ந்து பயிற்சி செய்யும்போது அவை கட்டாயமாகவும் அமைகிறது; சந்தோஷத்துடனும் அவற்றைச் செய்ய முடிகிறது. நான் யோகாசனம் பயிலவில்லை. எனவே அதைப் பற்றி நான் கருத்து சொல்வது சரியல்ல.''

ஏரோபிக்ஸ் பயிற்சிகளை விளக்கும் வகையில் ஜேன் ஃபோண்டா கேசட்டுகள் (ஆடியோ, விடியோ இரண்டுமே) விற்பனையாகின்றனவே. அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு வீட்டிலேயே இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்தால் போதாதா?

''போதாது என்று சொல்ல மாட்டேன். ஆனால் வீட்டில் இருக்கும்போது ஒருவித சோம்பேறித்தனம் வரும். கவனிக்க ஆளில்லையென்றால் கடினமான பயிற்சி அசைவுகளை விட்டு விடத் தோன்றும். குழந்தை, தொலைபேசி ஆகியவை பயிற்சிக்கு இடையூறாக இருக்கலாம். அது மட்டுமல்ல, பயிற்சியின் போது தவறு செய்தால் அதை எடுத்துச் சொல்ல ஒரு பயிற்சியாளர் தேவைதானே. உதாரணமாக படுத்தவாக்கில் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது முதுகுப் பகுதி வளைந்திருக்கக் கூடாது என்பதை நான் எவ்வளவு பேருக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டியிருந்தது தெரியுமா?''

சாப்பிடுவதற்கு நான்கு மணி நேரங்களுக்கு முன் இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்வது நல்லதாம்.

பொதுவாகப் பலருக்குக் காலணிகளைக் கழற்றினால் அப்பாடா என்றிருக்கும். ஆனால் இங்கு நாம் பார்த்ததில் அனைவருமே ஷூக்களை அணிந்து கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்து கொண்டிருந்தார்கள். இதற்குக் காரணம் உண்டு. குதிக்கும்போது பாதம் சற்று ஏறுமாறாக வளைந்தால் கால் எலும்புகள் பாதிக்கப்படலாம். எனவே இது போன்ற கான்வாஸ் மற்றும் ஸ்போர்ட்ஸ் ஷூக்களை அணிந்து கொண்டால் அது பாதுகாப்பாக இருக்குமாம்.

— ஜி.எஸ்.எஸ்.



புதிய உன்னதமான
SANTOOR
மேனியின் இளமைத்
தோற்றப்பொலிவின்
ரகசியம்.
ஸந்தூர்
மஞ்சளும் சந்தனமும் கலந்த சோப்
KA-18123-TAM

தூக்கம்

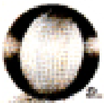
சில வருடங்களுக்கு முன் 'ரெஜிஸ்டர்' என்ற அமெரிக்கப் பத்திரிகை ஆசிரியர் நூலகத்தில் உட்கார்ந்து ஒரு கட்டுரையை எழுதிக் கொண்டிருக்கும் போது அவருக்கு ஒரு தொலைபேசிச் செய்தி வந்தது. அவரது மூன்று மாதக் குழந்தை தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் போதே இறந்து விட்டான் என்பதுதான் அது. இறப்புக்கு என்ன காரணம் என்பதை மருத்துவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. பிரேதப் பரிசோதனை செய்தும் கூடக் காரணம் பிடிபடவில்லை. இதுபோல் அமெரிக்காவில் வருடத்திற்கு ஏழாயிரம் குழந்தைகள் காரணம் என்னவென்று கண்டுபிடிக்க முடியாமலேயே தூக்கத்தில் இறப்பதாகப் புள்ளி விவரங்கள் தெரிவித்தன. இதை 'ஸிட்ஸ்' (ஸடன் இன்ஃபான்ட் டெத் சின்ட்ரோம்) என்று குறிப்பிட்டனர் மருத்துவர்கள்.

அமெரிக்கா மட்டுமல்ல, நெதர்லாண்ட், ஆஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளிலும் இதுபோன்று பல மர்ம இறப்புகள். அந்த நாடுகளிலுள்ள மருத்துவர்களும், சுகாதார அதிகாரிகளும் பல ஆராய்ச்சிகளுக்குப் பிறகு அந்தச் 'சாதாரண' காரணத்தைக் கண்டுபிடித்தனர். பொதுவாக மேற்குறிப்பிட்ட நாடுகளில் குழந்தைகளை குப்புறப் படுத்துத் தூங்க வைப்பது வழக்கம். அந்தப்



துக்கத்தில் மடிய வேண்டாம்

ஜிங்லர்ஸ்.
உங்கள் அருமைக் குழந்தையின் பட்டு மேனிக்கு இதமான, விசேஷ மெத்தை.



உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான கவனம் தேவை. இதை மனதில் கொண்டு, முழு ஈடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஜிங்லர்ஸ் மெத்தையை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது.





• எளிதில் துவைக்கலாம், விரைவில் உலரும் • சர்வதேச தொழில் நுட்பம் • மென்மையான பாலிஃபைபர் கொண்ட உட்புறம் • 100% பருத்தியினாலான மேல்பாகம் • காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை • உட்புறம் ஈரத்தினால் கெட்டியாகாமல் மென்மையாக இருக்கும் • பல அளவுகளில், மனதிற்கினிய வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.

Jinglers

India's first real washable baby bed

ஜிங்லர்ஸ் — உங்கள் அரவணைப்புக்கு ஈடான அழகிய மெத்தை.



Mfrs: Utility Textiles,
AH-248, 1st Street, Shanthi Colony,
Anna Nagar, Madras - 600 040.
Ph : 6211974.

Insight-UT-1876-8

Available at :
MADRAS CITY : • Children Choice, Luz; • London Stores, Mylapore/Purasawalkam/Mount Road; • Little Kingdom, Kodambakkam High Road/Kellys/Pondy Bazaar; • Murugan Dresses, T. Nagar; • Naidu Hall, T. Nagar; • Trishla, Luz; • Wilco, Anna Nagar/T. Nagar; • Vitan, Luz; • Lucky Dresses, Tambaram; • Grace Furniture, Chetput; • Sri Saradha Devi Furnishing, Adyar; • Vincy, Royapuram; • Total Care, Nungambakkam. **COIMBATORE :** • Bison Showroom, Ashoka Plaza; • Grand Bazaar; • Saravanas, Lakshmi Complex; • Shobha, Big Bazaar Street; • Vandana, R.S. Puram; • Jack 'N' Jill Dresses, R.S. Puram. **CUDDALORE :** • Seematti; • Mummy Daddy; • Bharani Readymade. **CHIDAMBARAM :** • Seematti Dresses. **DINDIGUL :** • Shabnam; • Designs. **ERODE :** • Bharani Readymades; Selection, R.K.V. Road; • Thomas & Sons. **KUMBAKONAM :** • Seematti Dresses; • Mathivannan & Company. **MADURAI :** • Instyle; • Hajee Moosa; • Mummy Daddy; • Milan; • Shabnam; • Designs. **MAYAVARAM :** • Seematti Dresses; • Tee Vee Textiles. **NAGERCOIL :** • Ganesh Plastic Centre. **NEYVELI :** • Banu Cloth Stores, Main Bazaar. **PONDICHERRY :** • Shabnam; • Selection; • Crown's; • Kids Centre. **SALEM :** • Aunty Uncle; • Golden House (Maharani); • Lavanya Shopping Paradise; • Milan; • Mummy Daddy; • Ramyas Shopping Palace. **RAMANATHAPURAM :** • Daddy Mummy. **PUDUKOTTAI :** • Pinky. **TIRUNELVELI :** • Good Luck Emporium; • Roopam. **TIRUPUR :** • Selection Centre, Kamaraj Road. **THANJAVUR :** • Maharaja Readymades. **TRICHY :** • Ananda Corporation; • Kiddies Corner; • Krishna Readymade Hall; • Ruby Readymades; • Geetha Silkot. **TUTICORIN :** • Students Readymade Emporium; • Abirami Traders. **VELLORE :** • Shabnam; • Sarkar; • Milan. **THENI :** • Milan. **DHARMAPURI :** • Parry's Corner; • Kamadhenu Agencies; • Bharani Readymades. **RAJAPALAYAM :** • Seematti Silk; • Nandhini Super Market.

பழக்கத்தை மாற்றி குழந்தைகளை மல்லாக்கப் படுத்துதான் தூங்க வைக்க வேண்டும் என்று நாடு முழுதும் பிரசாரம் செய்யப்பட்டது. இதற்குப் பிறகு 'மர்மமான' காரணங்களினால் குழந்தைகள் இறந்து போகும் சதவீதம் பாதியாகக் குறைந்து விட்டதாம். இங்கிலாந்தில் கூட 1991ல் 'ஸிட்ஸா'ல் 912 இறப்புகள் என்றிருந்த நிலை சென்ற ஆண்டு 456 ஆக சரிந்திருக்கிறது. பன்னிரண்டு நாடுகளில் நடத்தப்பட்ட பரிசோதனைகளும் புள்ளி விவரங்களும் அந்த மர்ம இறப்புகளுக்குக் காரணம் குழந்தைகளை குப்புறப் படுத்துத் தூங்க வைத்ததுதான் என்று உறுதி செய்திருக்கிறது.

குப்புறப்படுத்துத் தூங்குவதற்கும், குழந்தை இறப்பதற்கும் என்ன சம்பந்தம் என்கிறீர்களா? பல காரணங்கள் பட்டியலிடப்படுகின்றன என்றாலும் மூச்சு விடுவதில் ஏற்படும் சிரமம்தான் முக்கிய காரணமாகக் கருதப்படுகிறது.

குழந்தை குப்புறப்படுத்துத் தூங்கும் போது அதன் தாடை எலும்புகள் சற்றுப் பின்னோக்கி இழுக்கப்படுகிறதாம். பெரிய நாக்கு, குறுகலான மூச்சுக் குழாய்கள் இவற்றுடன் பின்தள்ளப்பட்ட தாடை எலும்பும் சேரும் போது மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகிறது.

அதனால் என்ன? குழந்தை அதைத் தானாக உணர்ந்து கொண்டு முகத்தைச் சற்று அசைத்துக் கொண்டு விடாதா, வாயைத் திறக்காதா என்றெல்லாம் கேள்விகள் எழுகிறதல்லவா? இதோ பதில். குப்புறத் தூங்கும் குழந்தைகள் (மல்லாக்கத் தூங்கும் குழந்தைகளை விட) ஆழ்ந்து தூங்குகின்றனராம். விழிப்புணர்ச்சி ஏற்பட அதனால் சற்று நேரமாகிறது. இது நேருவதற்குள் சில குழந்தைகளுக்கு இறப்பு நேர்ந்து விடுகிறது.

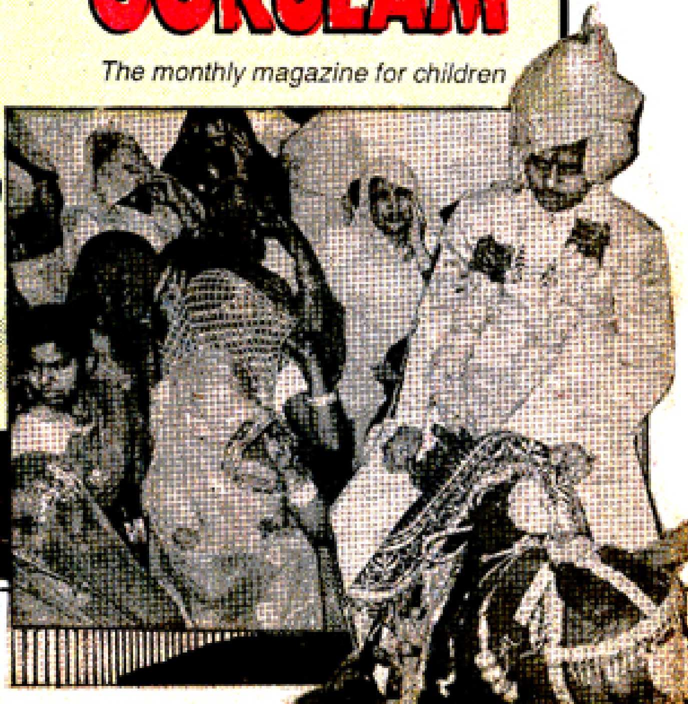
அதுமட்டுமல்ல. குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளும் குழந்தைகளின் உடல் சீக்கிரம் அதிக வெப்பமடைகிறது. இதனால் மூச்சுக் குழாய் பலவீனமடைகிறது. அது மட்டுமல்ல. தான் வெளியிட்ட அசுத்தக் காற்றையே மீண்டும் சுவாசிக்க வேண்டிய சூழல் குப்புறத் தூங்கும் போது அதிகமாகிறது.

குழந்தையை குப்புறப்படுத்தி வைக்கும் பழக்கமே கடந்த முப்பது ஆண்டுகளாகத்தான் பரவலாக இருக்கிறது. இந்தப் பழக்கத்திற்கெதிராக, இதன் தீமைகள் பிரசாரங்களின் மூலம் மக்களை எட்ட வைக்க வேண்டும் என்பதில் பல நாட்டு மருத்துவர்கள் ஒன்றுபட்ட கருத்துடன் இருக்கிறார்கள்.

நம் நாட்டிலும் தங்களது சிறு குழந்தைகளை குப்புறப்படுத்துத் தூங்கச் செய்யும் தாய்மார்கள் எச்சரிக்கையோடு இருக்கலாமே.

– ஜி.எஸ்.எஸ்.

ஆதாரம் : 'டைம்'



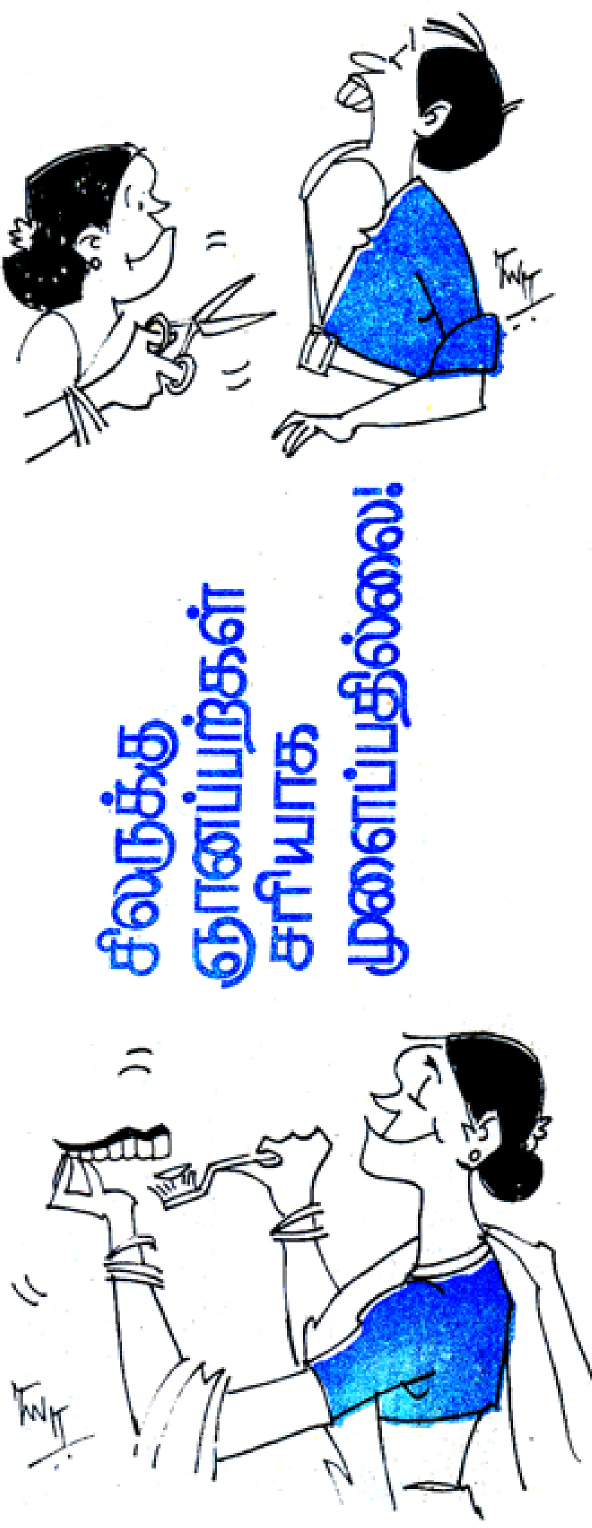

கல்கி
1. 8. 93
ஆண்டு மலர்
'சூப்பர்'
சிறப்பிதழ்
சூப்பர்மேன் முதல்
சூப்பர் மார்க்கெட் வரை....
வியப்பு; சிரிப்பு; பிரமிப்பு!
ரூ. 1,500 முதல் பரிசு பெறும் சிறுகதை
மடிமீது தலை வைத்து
சுபா
எழுதும் வித்தியாசமான காதல்
தொடர்கதை ஆரம்பம்!

பல்லே பிரதானம் - 7

அறுவை சிகிச்சை :

பற்களை எடுக்க அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்கும் தனியாக ஒரு துறை ஏற்பட்டிருக்கிறது. நகரங்களில் வாகனங்கள் பெருகி வருவதால் விபத்துக்களும் மற்ற குற்றங்களும் அதிகரித்து அதே காரணத்தால், முகத்தில் அடிபடுவது அதிகரித்து விட்டது. சாதாரணமாக ஒருவருக்குப் பல் மேலே தூக்கியிருந்தால், அவர்களாகவே தவறி கால் இடறிக் கீழே விழுந்தாலும், அவர்கள் முகத்தில் நேரடியாகக் குத்தினாலும், பற்களின் மீது அடிபட்டு பற்கள் உடைந்து விடலாம். அப்படிப் பற்கள் உடையாமல் பற்களைக் காப்பதற்குத்தான் உதடுகள் இருக்கின்றன. அந்தச் சமயங்களில் உதடுகளில் காயம் ஏற்பட்டாலோ அல்லது உதட்டின் ஒரு பாகம் கிழிந்தாலோ தையல் போட்டுச் சரிசெய்து விடலாம். அந்த இடத்தில் வடு எதுவும் தெரியாதவாறு பிளாஸ்டிக் அறுவை சிகிச்சை மூலமாகச் சரிசெய்து விடலாம். ஆனால் உதடுகள் மெல்லியதாக இருந்தாலோ அல்லது பேசும் போதும் சிரிக்கும் போதும் உதடுகள் அதிகமாக மேலே தூக்கியவாறு இருந்தாலோ, முதலில் அடிபடுவது பற்கள்தான். பற்கள் அடிபட்டு உடைந்து விட்டால், முகமே பார்ப்பதற்கு விகாரமாக ஆகி விடும். பற்கள் உடைந்தாலோ அல்லது பற்கள் உடைந்து கீழே விழுந்து விட்டாலோ என்ன சிகிச்சை செய்யலாம் என்பது பற்றி முன்னரே ஆராய்ந்திருக்கிறோம்.

சில சமயங்களில் வாகனங்கள் மூலமாக விபத்து ஏற்படும் போது பலமான காயம் பட்ட தாடை எலும்புகள் உடைந்து விடுவதும் உண்டு. குறிப்பாக, கீழ்த்தாடை எலும்புகள் உடையும் போது, ஞானப் பற்கள் பகுதியில் அதிகமான பாதிப்பு ஏற்படுவது உண்டு. சில சமயங்களில் முகவாய்க் கட்டையின் நடுவிலோ அல்லது இரு பக்கங்களிலுமோ முறிவு ஏற்படலாம். தாடை மூட்டுக்களில் கீழ்ப்பகுதியில் எலும்பு குவியலாக இருப்பதால், அந்த இடத்திலேயும் முறிவு ஏற்படலாம். நாக்கின் அடிப்பாகம் தாடை எலும்பின் முகவாய்க் கட்டையின் உள்பகுதியில் ஒட்டிக் கொண்டு இருப்பதால், விபத்துக்குள்ளான நபர் மயக்கமாக இருந்தால் நாக்கு பின்னோக்கிப் போய் தொண்டையை அடைத்துக் கொள்ளும் அபாயம் உண்டாகும். ஆகையினால் அப்படிப்பட்ட நிலை ஏற்படும் போது, மருத்துவமனைக்கு அவர்களை எடுத்துச் செல்லும் போது, தலைகுப்புறப் படுக்க வைத்து எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். மாற்றாக, நாக்கில் ஒரு ஊசியைக் குத்தி ஒரு நூல் மூலமாக நாக்கு உள்ளே இழுத்துக் கொண்டு செல்லாதவாறு சட்டைப் பொத்தானிலோ



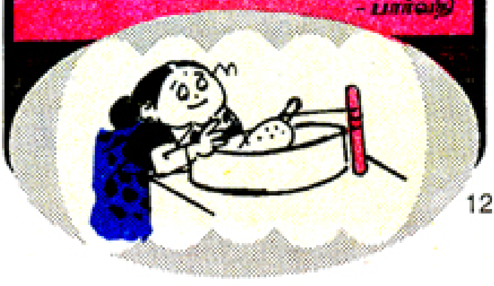
அல்லது பெல்ட்டிலோ கட்டி விடுவது ஒரு சிறந்த முதல் உதவியாகும். இப்படிச் செய்வதினால், மூச்சு அடைப்பு ஏற்படுவதில்லை.

சிகிச்சை : விபத்தில் தாடை எலும்பு முறிவு தவிர, மற்ற காயங்களும் ஏற்பட்டிருந்தால், மற்றவைகளை முதலில் சரி செய்து விட்டுக் கடைசியாக தாடை எலும்புகளைச் சரிசெய்யலாம். உதாரணமாக, கை, கால் முறிவு ஏற்பட்டிருந்தால், அவைகளைச் சரிசெய்வதற்கு முதலிடம் கொடுக்க வேண்டும். அடிபட்டவரின் பொதுவான உடல்நிலையைப் பொறுத்து, உடல்நிலை கொஞ்சம் தேறிய பிறகு, உடைந்த பற்களையோ உடைந்த தாடை எலும்புகளையோ சரிசெய்யலாம். உடைந்த தாடை எலும்பில் பற்கள் இருக்கும் போது, மேல் பற்களையும் கீழ் பற்களையும் சரியான நிலையில் வைத்து கம்பிகளின் மூலம் கட்டி விடும் போது பற்கள் பொருந்தப்பட்டு உடைந்துள்ள எலும்புகள் சரியான நிலையில் தானாகவே பொருந்தப்பட்டு விடும். கம்பிகள் மூலமாகக் கட்டி வைக்கும் போது சாப்பிடுவது சிரமமாகி விடுகிறது. அவர்கள் நான்கு முதல் ஆறு வாரம் வரை திரவ உணவுதான் சாப்பிட முடியும். இப்போதுள்ள நவீன சிகிச்சை முறையில், உடைந்த தாடை எலும்புகளில் எவர்சில்வர் தகடுகளைப் பொருத்தி அவைகளை நிரந்தரமாக வைத்து விடுவார்கள். பற்களை கம்பிகள் போட்டுக் கட்டுவதில்லை. இத்தகைய சிகிச்சை செய்தால், உடனேயே வாயைத் திறந்து பேசவும் சாப்பிடவும் வசதியாக இருக்கும். இப்படிப் பொருத்தப்பட்ட தகடுகள் உடலினுள்ளேயே நிரந்தரமாக இருக்கும்; அதனால் எந்தவிதமான பாதகமும் இல்லை.

சொத்தைப் பற்களினால் கேடுகள் ஏற்படும் போது தாடையில் வீக்கம் உண்டாகிறது. ரண சிகிச்சை மூலமாகப் பற்களை எடுப்பது மட்டுமல்லாமல், தாடையில் வெளிப்பக்கமாக ரண சிகிச்சை செய்து கேடுகளுக்குப் பரிகாரம் காண வேண்டிய நிலைமை ஏற்படலாம். கடைசியாக முளைக்கும் ஞானப் பற்கள் என்று சொல்லக் கூடிய பற்களும் பலருக்குச் சரியாக முளைப்பதில்லை. அவைகள் சரியாக முளைக்காமல் இருக்கும் போது, ஆகாரம் உள் பக்கமாகத் தங்கி தாடையின் உள் பக்கத்திலோ அல்லது வெளிப்பக்கத்திலோ வீக்கம் உண்டாகி தொல்லை கொடுக்க நேரிட்டால், அவைகளை ரண சிகிச்சை மூலம் எடுத்து விடுவது நல்லது.

அவசர வேலை காரணமாக, கிரைண்டரை உடனே அலம்ப முடியாமல் போகலாம். குழவி காய்ந்து போயிருக்கும். ஓர் ஈரத் துணியைக் குழவியில் முழுவதும் சுற்றி விடுங்கள். பிறகு ஐந்து நிமிடத்தில் அலம்பினால், சுத்தமாகி விடும்.

– பார்வதி



இது தவிர, சில சமயங்களில் வாய்க்குள் புற்றுநோயும் வருவதுண்டு. கூர்மையாக பற்கள் இருந்தாலும் அல்லது கெட்டுப் போன பற்கள் எடுக்கப்படாமல் நீண்ட நாட்கள் இருந்தாலும், அவற்றின் மூலம் புற்றுநோய் ஆரம்பித்து விடுகிறது. ஆரம்ப கால கட்டங்களில் பல் மருத்துவர் மூலம் சிகிச்சை செய்து அவைகளை அகற்றி விட்டால், நோய் வருவதைத் தவிர்க்கலாம்.

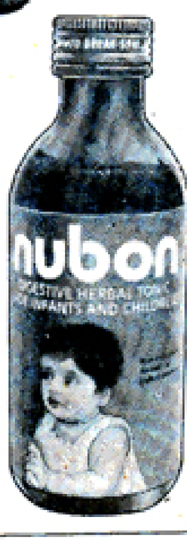
இப்படிப்பட்ட நோய்களைப் போக்குவதற்குத்தான் அறுவை சிகிச்சைக்குத் தனித் துறை ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. மேல் தாடையிலுள்ள பற்கள் அதிகமாக மேலே தூக்கியிருந்து, அவற்றை வேறு எந்த முறையிலும் சிகிச்சை செய்ய முடியாமல் இருந்தால், இந்தத் துறையிலுள்ளவர்கள் மேல் தாடை எலும்புகளை உடைத்து உள் பக்கமாகப் பொருத்துவார்கள். தாடை எலும்புகள் மேல் தூக்கிக் கொண்டிருந்தால் முகம் விகாரமாக இருப்பதால் சில பெண்களுக்கு திருமணம் செய்வது கூடத் தடைப்பட்டுப் போகும். அவர்களும் சீக்கிரமாகச் சிகிச்சை செய்து கொண்டால் நல்லது என்ற காரணத்தால், இந்த ரண சிகிச்சை முறையை நாடுவார்கள். அப்படிச் செய்வதால், சுமார் நான்கு வாரங்களில் அவர்களின் முகத் தோற்றம் மாறி, முன்பிருந்ததை விட பார்ப்பதற்கு நன்றாகத் தென்படுவார்கள்.

செயற்கைப் பற்கள் பொருத்தப்பட்டால், அவற்றை இரவு நேரங்களில் வெளியே எடுத்து வைக்கும்படி மருத்துவர்கள் சொல்லுவார்கள். தாடை எலும்பு மிகவும் தேய்ந்து போய் விட்டால், அவர்கள் செயற்கைப் பற்கள் வைத்துக் கொள்வதற்கு மிகவும் சிரமப்படுவார்கள். அப்படிப்பட்ட சமயங்களில், செயற்கைப் பற்களையே நிரந்தரமாக வைத்துக் கொள்ளும் முறையைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த முறையில், எவர்சில்வர் தகடுகளைத் தாடை எலும்புகளில் திருகாணி வைத்து முதலில் பொருத்தி விடுவார்கள். அந்தத் தகடுகளின் மேல் செயற்கைப் பற்களை திருகாணி மூலமாக நிரந்தரமாக வைத்து விடுவார்கள். இப்பற்களைக் கொண்டு நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிடவும் முடியும். இது ஒரு நவீன சிகிச்சை முறை; மேல்நாடுகளில் பிரபலமாகிப் பரவலாக நடைபெற்று வருகிறது. இதற்கென தனியாக ஒரு மேல் படிப்புத் துறையையும் ஏற்படுத்தி உள்ளார்கள். இந்த சிகிச்சையைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுவதற்காக நம் நாட்டிலிருந்தும் பலர் மேல் நாடுகளுக்குப் போய் வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

தொகுப்பு : கே. எஸ். பத்மநாபன்

உண்ண மறுக்கும் உங்கள் குழந்தையின் பசியைத் தூண்ட நியூபான் — ஓமம் கலந்தது.





அனுபவமிக்க அன்னையும் தன் பாப்பாவின் பசியைத் தூண்ட ஓமத்தைத் துணை கொண்டாள் அன்று. அதே ஓமம் வந்துவிட்டது நியூபான் ரூபத்தில் இன்று. ஆம்... ஓமம்தான் நியூபானின் வேதம். ஓமத்தோடு வசம்பு, அதிமதுரம், கடுக்காய், ஏலக்காய் போன்ற சிறந்த மூலிகைகளும் தேவையான அளவு சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொருமல் இவற்றை நீக்கி வயிற்றை சீர் செய்ய உதவும் ஓர் மாமருந்து நியூபான். நியூபான் பாப்பாவின் பசியைத் தூண்டுவதோடு அதன் ஆரோக்கியம் மற்றும் வளர்ச்சிக்கும் ஆதாரமாய் அமைகிறது.

எந்த ஒரு பின் விளைவுகளும் இல்லாத, என்றும் பாதுகாப்பான நியூபான் பாப்பாவின் விருப்பமான ஒன்று. நியூபான் பாப்பாவின் பசியைத் தூண்டும்.

நியூபான்

குழந்தைகளின் பசியைத் தூண்டும்.

PHARM PRODUCTS

தஞ்சாவூர் 613 007.

Insight - 3001

வெளிநாட்டு மோகம் தேவையில்லை!



என் ஒரே மகன் சிறு வயதிலிருந்தே நன்றாகப் படிப்பான். +2வுக்குப் பிறகு ஐ.ஐ.டி.யில் மெகானிகல் இன்ஜினியரிங்கிலும் மிக நல்ல மார்க்குகளுடன் பாஸ் செய்தான். படிப்பு முடியும் முன்பே 'கேம்ப்பஸ் இண்டர்வியூ'விலே நல்ல கம்பெனியில் வேலையும் கிடைத்தது. 2, 3 இண்டர்வியூவுக்குப் போனதில் ஒன்றில் அவனைக் கேட்டார்களாம்.

"ஏனப்பா இவ்வளவு நல்ல மார்க்குகள் வாங்கியிருக்கிறாயே. நீ ஏன் அமெரிக்கா சென்று எம். எஸ். படிக்கக் கூடாது?" என்று.

"எனக்கு வெளிநாட்டில் வசிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை கிடையாது. நான் அங்கே போய் எம்.எஸ். முடித்து விட்டு வந்தால் உங்கள் கம்பெனியில் எனக்கு என்ன வேலை தருவீர்கள்?" என்று என் மகன் கேட்டானாம்.

"நீ அங்கே போய் எம். எஸ். முடித்து விட்டு வந்தாலும் நீ இப்போது வந்திருக்கிறாயே அதே வேலைதான் கொடுப்போம்" என்று சொன்னார்களாம்.

"அதற்கு நான் 2 வருடங்களை வீண் செய்வானேன். இப்போதே இந்த வேலையில் சேர்ந்து சம்பாதிக்க ஆரம்பிக்கலாமே" என்று இவன் சொன்னானாம்.

அதன்பின் அவன் வேறு கம்பெனியில் சேர்ந்து 3 வருடங்கள் இருந்தான். இன்னும் பெரிய கம்பெனிக்கு மனு செய்தான். அங்கே 10 வருட அனுபவமும், 35 வயது ஆனவர்களும் இவனுடன் நேர்முகத் தேர்விற்கு வந்திருந்தார்கள். பலத்த போட்டியின் நடுவே என் மகனுக்கு அந்த வேலை கிடைத்தது. தற்போது என் மகன் பெரிய கம்பெனியில் பெரிய உத்யோகத்தில் வசதியாக இருக்கிறான். கற்றோருக்கு சென்றவிடமெல்லாம் சிறப்பு என்பது என் மகன் விஷயத்தில் நிரூபணமாகியது.

பெரிய படிப்பு படித்தால் இந்தியாவில் வேலை இல்லை என்று சொல்வதை நான் ஒப்புக் கொள்ள மாட்டேன். அறிவும், வேலையில் திறமையும், உழைப்பும் உள்ள இளைஞர்கள் இந்தியாவிலேயே இருந்தால்தான் நம் நாடு முன்னேறும். இளைஞர்களின் வெளிநாட்டு மோகத்தைத் தடுக்க அவர்களின் பெற்றோரும் முயல வேண்டும். தமிழ்நாட்டிலேயே பிறந்து வளர்ந்த என் மகன் முதல் வேலை கிடைத்ததும் பீஹாரில் பாஷையும் புரியாமல் சாப்பாட்டுக்குக் கூட ஹோட்டல் வசதி இல்லாத இடத்தில் தானே சமைத்துச் சாப்பிட்டு, தனக்குக் கிடைத்த வேலையில் திறம்பட உழைத்ததனால்தான் இப்போது 27 வயதில் பெரிய கம்பெனியில் பெரிய பதவியில் இருக்கிறான். இளம் வயதில் தன் அறிவையும் திறனையும் பயன்படுத்தி உழைத்தால் இந்தியாவிலும் முன்னேற முடியும். அதற்கு என் மகனே சாட்சி. "ஈன்றபொழுதிற் பெரிதுவக்கும் தன் மகனைச் சான்றோன் எனக் கேட்ட தாய்" என்ற நிலையில் பூரித்து நிற்கிறேன் நான்.

- லலிதா ராமன், சென்னை - 23.



வாழவும் முடியாமல் சாகவும் முடியாமல்

"ஏதுவாக இருந்தாலும் நாலு சுவத் 'துக்குள்ளேயேதான் இருக்கணும்... குடும்பப் பிரச்னை படியிறங்கக் கூடாது'' என்பதெல்லாம் அந்தக் காலம். இப்போது நிறைய 'கவுன்சிலிங் சென்டர்கள்' (குடும்ப ஆலோசனை மையம்) உள்ளன.

கும்பகோணத்தில் நீண்ட நாட்களாக நடந்து வரும் சவ்ஸ் கிளப்பின் சார்பாக, குடும்ப ஆலோசனை மையத்தைத் தொடங்கி நடத்தி வரும் திருமதி. லலிதா சேதுராமன் அவர்களுடைய அனுபவங்களைக் கேட்ட போது -

பிரச்னைகளைத் தீர்ப்பதில் உள்ள பிரச்னைகள் :

''மையத்திற்கு வரும் பிரச்னைகளை தீர்த்து வைப்பதில் ஏற்படும் ஆத்ம திருப்தி என்பது ஒருபுறம் இருக்க தீர்த்து வைக்கும் போதே பிரச்னைகளும், கஷ்டங்களும் எதிர்ப்புகளும் நிறைய இருக்கின்றன'' என்கிறார்...

1. கணவனால் அவதியுறும் பெண்களின் பரிதாப நிலை என்பது ஒருபுறம் இருக்க சமூகத்துக்குப் பயந்து கொண்டு மறுபடியும் அந்தத் துன்பத்தில் தானே சென்று

மாட்டிக் கொள்ளும் பல பெண்களைப் பற்றி என்ன சொல்வது?

(உ.ம்:) ஒரு பெண் தன் கணவன் தன்னை மிகவும் கொடுமைப்படுத்தி மண்ணெண்ணெய் ஊற்றிக் கொளுத்த முற்படுகிறான் என்பதால் அவனிடம் இருந்து தப்பித்து ஓடி வந்து எங்கள் மையத்தின் உதவியை நாடினாள். அவ்வாறு வந்தவள் மறுபடியும் தன் கணவன் முகத்தில் விழிக்கப் போவதில்லை எனவும், விவாகரத்து வாங்கித் தரும்படியும் கேட்டாள்.

இதுபோன்ற பிரச்னைகளில் பல பெண்களிடம் குடும்ப பந்தம் எளிதில் பிரிக்க முடியாதது. எனவே நன்கு யோசித்துத் தான் முடிவெடுக்கிறாயா? என்றெல்லாம் கேட்ட பின்புதான் நாங்கள் நடவடிக்கை எடுக்க முற்படுவது வழக்கம். ஏனெனில் பின்னர் அவர்களின் மனம் மாறலாம் அல்லவா. அதே போல் இப் பெண்ணையும் கேட்டு அவளின் தீர்மான முடிவுடன் ஒப்புதல் வாக்குமூலத்துடன் தான் விவாகரத்துக்கு ஏற்பாடு செய்தோம். 8 மாதம் கோர்ட்டில் வழக்கு நடந்தது. இதுவரை வக்கீலுக்கும் எங்களுக்கும் வேலையைக் கொடுத்த அந்தப் பெண் வழக்கு முடியும்தருவாயில் விவாகரத்து வேண்டாம் எனப் பின்வாங்கி விட்டாள். காரணம் கேட்கையில் எனக்கு ஒரு பெண் குழந்தை உள்ளது. பின்னாளில் இந்த விவாகரத்து நிகழ்ச்சியின் மூலம் சமூகத்தால் அவளுக்குப் பல பிரச்னைகள் ஏற்படும். எனவே நான் என் கணவனுடனேயே சேர்ந்து வாழ்கிறேன் என்று கூறி விட்டாள். சமுதாயத்துக்குப் பயந்து கொண்டு சாகவும் முடியாமல், வாழவும் முடியாமல் மறுபடியும் துன்பத்திலேயே மாட்டிக் கொண்ட அப் பெண்ணின் நிலையைப் பற்றி நாம் என்ன சொல்ல முடியும்?

2. ஒன்றுமே புரியாத வயதில் : உலகத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள முடியாத நிலையில் சில இளம்பெண்கள் வீட்டை விட்டு ஓடி வந்து விடுகின்றனர். 15 வயதுச் சிறுமி ஒருத்தி தன் பெற்றோரிடம் கோபித்துக் கொண்டு வீட்டை விட்டு ஓடி வந்து விட்டாள். இரயிலில் பிரயாணம் செய்த அப் பெண்ணை அதே இரயிலில் பயணம் செய்த எங்கள் நண்பர் ஒருவர் தன்னுடன் அழைத்து வந்து அப் பெண்ணின் பெற்றோர்களிடம் சேர்க்க எங்களின் உதவியை நாடினார். உடனே காவல் துறையின் உதவியுடன் சென்னைக்கு வயர்லெஸ் மூலம் தொடர்பு கொண்டு அப் பெண்ணின் பெற்றோர்களைக் கண்டுபிடித்து அவர்களிடம் அப் பெண்ணை ஒப்படைக்க ஏற்பாடு செய்தோம். அந்தப் பெண் எங்கள் நண்பர் கண்ணில் படாமல் வேறு யாரேனும் கயவர்கள் கண்ணில் பட்டு இருந்தால் அவளின் கதி? இந்தப் பிரச்னையில் எங்களுக்கு



✱ லலிதா சேதுராமன்

உடனுக்குடன் உதவி செய்த துணைக் கண்காணிப்பாளர் திரு கந்தசாமி, ஐபிஎஸ் அவர்களுக்கு எங்களது நன்றி.

3. வேலை வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளாமை :

பல பெண்கள் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் வேலை வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதில்லை. எங்களிடம் பல தனியார் அமைப்புகள் மற்றும் கம்பெனி இவைகளின் முகவரிகள் உள்ளன. அவர்கள் சில தகுதிகளின் அடிப்படையில் எங்களிடம் வேலைக்கு ஆள் அனுப்பச் சொல்லி தொடர்பு கொள்வார்கள். நாங்கள் தகுதிகளின் அடிப்படையில் பல பெண்களை செலவு செய்து அவ்விடங்களுக்கு அனுப்பி வைத்தால் எங்களை அங்கே பாட்டில்கள் கழுவச் சொல்கிறார்கள், சாமான்களை பேக் பண்ணச் சொல்கின்றனர், எங்களால் செய்ய முடியாது, எங்களுக்கு கௌரவக் குறைச் சலாய் உள்ளது என்றெல்லாம் கூறி திரும்பி வந்து விடுகின்றனர். நம் வீட்டில் என்றால் நாம் இதுபோன்ற பணிகளைச் செய்ய மாட்டோமா? 3 அல்லது 4வது வரை மட்டுமே படித்துள்ள இவர்கள் நாற்காலியில் உட்கார்ந்து பார்க்கும் வேலை இருந்தால் சொல்லுங்கள் என்றால் நாம் என்ன செய்வது - எங்கே செல்வது?

4. பெண்ணே பெண்ணுக்கு எதிரி :

சில வீட்டில் மாமியார் மருமகள் பிரச்னை என்பதை விட பெண்ணே பெண்ணுக்கு எதிரி என்று கூறுவதுதான் மிகவும் பொருத்தமாய் இருக்கும். எங்களிடம் தன் கல்யாணமான பையனை அழைத்துக் கொண்டு ஒரு தாய் வந்து தன் மருமகளுக்குப் பல ஆண்களிடம் தொடர்பு உள்ளதா

கவும் வேலை பார்ப்பதால் தன் கணவரையும் தன்னையும் மதிப்பதில்லை அடாரி எனவும் தன் பையனுக்கு விவாகரத்து வாங்க கோர்ட்டுக்குச் சென்றுள்ளார் என்றும் சொன்னார். மேலும் அப் பெண் தன் வருமானத்தை அப்படியே தன் கணவனிடம் கொடுத்து விட வேண்டும் என்றும் கணவனைத் தவிர வேறு எந்த ஆடவனுடனும் பேசக் கூடாது என்பது போன்ற சில நிபந்தனைகளைக் கூறி அதற்குக் கட்டுப்பட்டால் தான் பையனுடன் வாழலாம் என்றும் கூறினார்.

உண்மை என்னவென்றால் அந்தப் பையன் மிகவும் சோம்பேறி. வேலைக்குச் செல்லும் தகுதி இருந்தும் அதனைப் பயன்படுத்த முயற்சி செய்யவில்லை. தன் மனைவி வேலைக்குப் போவதால் ஏற்பட்ட ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மை தன் தாயாரின் போதனை இவையெல்லாம் சேர்ந்து அந்தப் பெண்ணை விவாகரத்து செய்யும் நிலைக்கு கொண்டு வந்து விட்டது. இதில் பெண்ணே பெண்ணுக்கு எதிரியாய் உள்ள நிலைமை எவ்வளவோ எடுத்துச் சொல்லியும் கேளாத அத் தாயார் தன் பையனுக்கு விவாகரத்து வாங்க கோர்ட்டுக்குச் சென்றுள்ளார்.

5. தாயை மாற்றாந்தாயாக நினைக்கும் கொடுமை :

சில பெண்கள் அவர்கள் விருப்பத்தின் படி செல்ல பெற்றோர்கள் மறுப்பதால் வீட்டையே வெறுத்து தன் சொந்தத் தாயையே மாற்றாந்தாயாக நினைக்கும் நிலைக்கு வந்து விடுகின்றனர்.

(உ-ம்:) ஒரு பெண் தன் சிற்றன்னையால் தான் மிகவும் கொடுமைப்படுத்தப்படுவதாகவும், தனக்கு வேலை வாங்கிக் கொடுத்து தன்னை அத் துன்பத்திலிருந்து மீட்குமாறும் எங்களுக்குக் கடிதம் எழுதியிருந்தாள். எங்கள் மைய ஆலோசகர்கள் இருவரும் அப் பெண் கூறிய விவரம் பற்றி விரிவாக அறிய அவர்கள் வீட்டிற்குச் சென்றனர். அக்கம்பக்கத்தில் விசாரித்ததில் அதிர்ச்சி தரும் செய்தியைக் கூறினார். அப் பெண்ணிற்கு மாற்றாந்தாய் என்று யாரும் இல்லை சொந்த அம்மா மட்டுமே உண்டு என்பதே அது. மேலும் அப் பெண் பெற்றோர்கள் சொற்படி நடக்காத பெண் என்றும் கூறினார். பின் அவர்கள் வீட்டிற்குச் சென்று அத் தாயிடம் விவரங்களைக் கூறி விசாரித்ததில் தன் பெண் அடுத்த வீட்டில் உள்ள மனைவியை இழந்த குழந்தை ஒன்றுள்ள ஒருவனைக் காதலித்ததாகவும், அவனையே மணமுடிக்க விரும்பியதாகவும், அதனைத் தாங்கள் எதிர்த்ததால் இவ்வாறு தன் பெண் கடிதம் எழுதியிருக்கலாம் எனவும் கூறினார். சிறிது நேரங்கழித்து வந்த அப் பெண்ணிடம் விவரத்தைக் கேட்டதும் தன் தாய் கூறியது அனைத்தும் உண்மையே என்றும் தன்னை மன்னிக்குமாறும் வேண்டினாள். அவளுக்குத் தேவையான தகுந்த ஆலோசனையைக் கூறி விட்டு எங்கள் ஆலோசகர்கள் மையம் திரும்பினர்.

இப்படி நாங்கள் சந்திக்கும் பிரச்னைகள் நிறைய... ஆனாலும் எங்களால் முடிந்த அளவில் அனைவரிடமும் பேசி குடும்பங்களை இணைத்து வைக்கிறோம் எனும் போது சந்தோஷமாகத்தான் இருக்கிறது.

- 'புவன்'

ஒருநாள் நிறைய பருப்பு போட்டு செய்த ரசம் மீந்து விட்டது. ராத்திரிக்கு சேமியா உப்புமாதான். ரசம் மீந்து விட்டதே, வீணாக்கவும் மனது வரவில்லை. என்ன செய்வது? சேமியா உப்புமா பண்ணும் போது தண்ணீருக்குப் பதிலாக இந்தப் பருப்பு ரசத்தைக் கொட்டி கொதிக்க விட்டுப் பிறகு சேமியாவைப் போட்டு உப்புமா செய்தேன். அதற்கு ஏற்றாற் போல உப்பு, மிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்துதான். பிறகென்ன? சேமியா புளியோதரை என்றும் புதுப் பெயரையும் சூட்டினேன். உப்புமா பறந்து விட்டது. ரசமும் வீணாகவில்லை.

- புவனேஸ்வரி





ஜூன் இதழில் ஒரு சகோதரி சீடை வெடித்ததால் அம்மாவை தோசையாக்கித் தரச் சொல்லி சாப்பிட்டதாக எழுதியிருந்தார். ஆனால் அதற்குப் பதில் அம்மாவில் ஊறவைத்த நாட்டுக் கடலைப் பருப்போ, பொரிகடலையோ சேர்த்துத் தட்டையாக செய்திருக்கலாம். சீடைக்குப் பக்குவம் தவறும் போது வெடிக்கத்தான் செய்யும். அம்மாதிரி சமயங்களில் நாங்கள் தட்டையோ, அல்லது மாவை சிறிது நெகிழ்த்தியாகப் பிசைந்து 'ரிப்பன் பக்கோடா'வோ செய்து விடுவோம்.

- அஞ்சலி.

RPS BENEFIT FUND LTD

(Declared as "NIDHI" by the Central Governemnt)

உங்களுக்கு வழங்குகிறது
20% வட்டி ...
கிடைக்கிறது 100%
நம்பகமான சேவை.

20% P.A.



பென்ஷனர் பெனிபிட் டெபாசிட் திட்டம்

(காலம் 12 மாதங்கள்)

ரூ. 12,000/- மற்றும் அதற்குக் கூடுதலான டெபாசிட்டுகளுக்கு	: ஆண்டுக்கு 20%
ரூ. 5,000/- லிருந்து ரூ. 12,000/- வரையிலான டெபாசிட்டுகளுக்கு	: ஆண்டுக்கு 19%
ரூ. 5,000/- க்குக் குறைவான டெபாசிட்டுகளுக்கு	: ஆண்டுக்கு 18%

வயதுமுதிர்ந்தோர், முன்னாள் ராணுவத்தினர், விதவைகள் மற்றும் உடல் ஊனமுற்றவர்கள் இத்திட்டத்தின் மூலம் பயன் பெறலாம். பிரதி மாத வட்டிக்கான பின் தேதியிட்ட வாரண்டுகள் முன்னதாகவே வழங்கப்படும்.

இதர சேமிப்புத் திட்டங்கள்:
ஃபிக்சட் டெபாசிட்டுகள், குமுலேடிவ் டெபாசிட்டுகள் மற்றும் சேவிங்ஸ் டெபாசிட்டுகள்.

நகை மற்றும் அடமானக் கடன் :
தங்க ஆபரணங்கள் மீது உடனடியாக வழங்கப்படும் கடன் தவிர, சென்னை நகரில் அமைந்துள்ள அசையாச் சொத்துக்களின் மீதும் கடன் பெறலாம்.

P.G. சரண்யன்
எக்சிக்யூடிவ் பிரஸிடென்ட்

உறுப்பினர்களுக்கு மட்டும்
வேலை நேரங்கள்

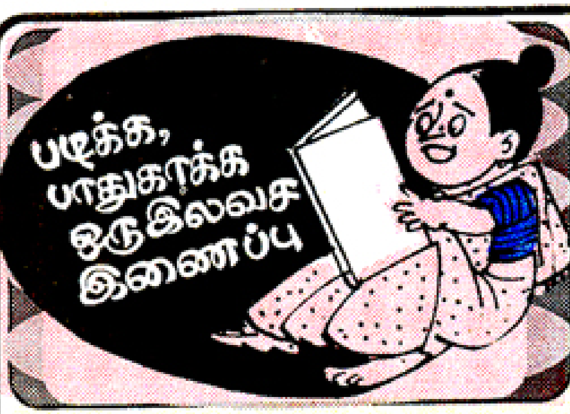
வார நாட்கள் : காலை 9.30 முதல் மாலை 5.00 வரை
ஞாயிற்றுக்கிழமை : காலை 9.00 முதல் 11.30 வரை
வெள்ளிக்கிழமை விடுமுறை.

தலைமை அலுவலகம்:
விஜயசாந்தி காம்ப்லக்ஸ், முதல் மாடி, 16, இராமநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-600 017. போன்: 441554

கிளை:
ஹார்மனி பில்டிங், 433-F, D.B. ரோடு, ஆர்.எஸ்.புரம், கோயம்புத்தூர்-641 002. போன்: 43576.

வளரும் வட்டியுடன் வளரும் நம்பிக்கை

AKSHAR



சொல்ல விரும்புகிறோம்!

★ உள்ளாடைகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி? என்ற கட்டுரை, உள்ளாடைகளை நாம் தேர்ந்தெடுத்து வாங்கும் போது நாம் கவனிக்க வேண்டிய பல முக்கிய அம்சங்களை தெளிவுபட எடுத்துரைத்திருந்தது. குறிப்பாக உள்ளாடைகளைப் பராமரிப்பது குறித்த லஷ்மிசங்கரின் ஆலோசனைகள் அனைவருக்கும் ஆரோக்கியத்தினைத் தரும்படியான நல்லதொரு பயனுள்ள குறிப்பு.

கோவை - 12, யு. கலைச்செல்வி.

★ பேரீச்சம்பழத்திற்கு இவ்வளவு மருத்துவ குணங்களா? என பெரிதும் வியப்படைய வைத்தது. இந்தக் கட்டுரையினால் இனி நிறைய அளவிலான பேரீச்சம் பழங்களை எனது குடும்பத்தினருக்கு அளிப்பதென்ற முடிவினையும் எடுக்க வைத்து விட்டது.

கோவை - 44, ஜி. ஜெயந்தி.

★ ரிஷபனின் தவிப்பு சிறுகதை அருமை. விடிந்தது முதல் இரவு முடிய எல்லா காரியங்களுக்கும் மனைவியை நாட வேண்டியிருப்பதால் அவளின் பிரிவு கணவனுக்கு மிகவும் ஏக்கத்தை அளிக்கிறது. ஆகையால்தான் ஆண் விக்கர் செக்ஸாகத் தோற்றமளிக்கிறான்!

கோவை, ஏ.ஜி. கல்யாணசுந்தரம்.

★ "வாழும் மகான்கள்" இந்த வாரத் தொடரில் மாதாஜி அவர்களின் வாழ்க்கைப் பற்றிப் படித்த போது துயரம் ஏற்பட்டாலும் அவரின் விதவைக் கோலம் அவரை ஒரு சிறப்பான இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்றது இறைவனுடைய செயலே!

ஈரோடு, ஈ.டி. விஜயகுமார்.

★ இன்றைய இளையதலைமுறையினர் தங்களுடைய குழந்தைகளை வளர்க்கும் போது பல கஷ்டங்களை அனுபவிக்கிறார்கள். தங்களுடைய ஜூலை இதழுடன் வந்த இணைப்பில் ஆறிலிருந்து பதினாறு வரையான புத்தகம் படிக்க, பாதுகாக்க, ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒன்று.

ஈரோடு, ராதிகா.

★ "மூட்"களைச் சரிசெய்வது எப்படி? கட்டுரை மிகவும் அருமையாக அமைந்திருந்தது. மனோதத்துவரீதியாக எழுதப்பட்டு இருந்தது. பத்திரப் படுத்தி வைத்துள்ளேன்.

கரியாப்பட்டினம், சிவ. ஜெய்சங்கர்.

★ எதிர்பாராது வந்த விருந்தினர்களுக்குக் குறைந்த செலவில் வித்தியாசமான ஸ்வீட் தயாரிக்க, 'வேர்க்கடலை பர்பி' பற்றிய குறிப்பு பெரிதும் உதவியது.

தூத்துக்குடி, எஸ். சுஜாதா.

★ எவ்வளவு படித்திருந்தாலும் குழந்தைகளுக்கு நோய் வரும் போது பதறும் பலருக்கு "ஆறிலிருந்து பதினாறு வரை..." இலவச இணைப்பு உயர்ந்த பொக்கிஷம் என்று கூறினால் மிகையாகாது.

மதுரை, எஸ். ஸ்வேதா.

★ பொதுவாக துறவி, ஆஸ்ரமம் என்றாலே ஒரு குறிப்பிட்ட மதத்தின் பெருமையை விவரித்து, அதிலேயே மக்கள் மனதை வசியப் படுத்தி பிரச்சார பீரங்கியாக செயல்படும் தனி அமைப்பு என நினைத்திருந்தேன். ஆனால் இம்மாதம் வாழும் மகான்களின் வரிசையில் ஆனந்தா ஆஸ்ரமம் பற்றிப் படித்த போது மனம் வியப்பில் ஆழ்ந்தது. மத துவேஷம் காட்டாமல் அன்பு ஒன்றையே பிரதானமாகக் கொண்டு செயல்படும் இந்த வித்தியாசமான ஆஸ்ரமத்தைக் கண்டு ஸ்வாமிஜியை தரிசிக்க மனது துடிக்கிறது.

பரமக்குடி, பா. உஷாராணி.

★ அமைதியான, ஆரவாரமில்லாத, இயல்பான, இதயத்தைத் தொடும் ஒரு நாவலை படித்த திருப்தி உமா குமாரின் காக்கைச் சிறகினிலே படித்த போது ஏற்பட்டது. சிறுவால் கல்பகத்தை உதற முடிந்தது. நம்மால் முடியவில்லை.

இரணியல், ஞானகுமார்.

அட்டை வண்ணப்படம் : டி.சி. நாகேஷ்

உங்கள் பொட்டு உங்களுக்கென ஒரு தனி எழிலை

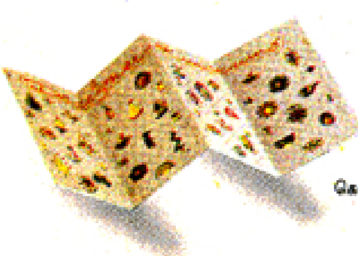
உண்டாக்கட்டும்



இப்போது வேறொருவரும் உங்களைப் போல பொட்டு வைத்துக் கொள்வதில்லை. ஏனெனில், சிங்கார் டிசைனர் குங்கும் கொண்டு உங்களுக்கென்ற ஒரு தனி பாணியை உண்டாக்குகிறீர்கள். நீங்கள் பகட்டான அல்லது எளிமையான, மேல்நாட்டு அல்லது பாரம்பரிய — எவ்வகை ஆடையாக இருப்பினும் சிங்கார் கொண்டு ஒரே நிமிடத்தில் உங்கள் பிந்தி தயார். வேகமாக உலர்கிறது, வண்ணம் உரிவதில்லை மற்றும் பதினொன்று பகட்டான சாயல்கள். சிங்கார் கொண்டு உங்கள் ஆடைக்கு மற்றும் நிகழ்ச்சிக்குப் பொருத்தமாக பிந்தி அணியுங்கள் —உங்களுக்கென்ற தனிப்பட்ட பாணியில்.

சிங்கார்®

டிசைனர் குங்குமம்



இலவசம்

இந்த பேக்குடன் 75 பிந்தி டிசைன்களைக் கொண்ட ஒரு பிரசுரம்.

வண்ணங்கள் பதினொன்று... டிசைன்கள் அநேகம்.

everest/92/SH/365-tm

என்ன ஆச்சு தெரியுமா?



அசைவ காப்பியா?

எனக்குத் திருமணமான புதிது. ஒரு நாள் காலையில் அப்போதுதான் காப்பி போட்டு இறக்கி இருந்தேன். (எங்களுடையது பெரிய குடும்பம் என்பதால் அதிகம் போட வேண்டியிருக்கும்) அந்த சமயம் யாரோ வெளியில் இருந்து கோழிக் கூட்டை திறந்து விட, அதற்குள் இருந்த கோழி தன் பத்துக் குஞ்சுகளோடு வீட்டிற்குள் படையெடுத்தது. அதில் ஒரு குஞ்சு காப்பிக்குள் விழுந்து விட்டது. அதைப் பார்த்த நான் பட, படக்கும் உள்ளத்துடன் படக்கென வெளியில் தூக்கி விட்டு விட்டு இதை யாரும் பார்க்கிறார்களா எனப் பார்க்க, யாரும் பார்க்கவில்லை எனத் தெரிந்தது. அப்பாடி! என நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டு நின்றேன்.

அந் நேரம் என் மைத்துனர்கள் காப்பிக்கு வந்து நிற்க ஊற்றிக் கொடுத்து விட்டு, பயத்துடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். குடித்து முடித்த அவர்கள் ''இன்று காப்பி ஏ ஒன்'' என்று சர்ட்டிபிகேட் கொடுத்து விட்டுச் சென்றார்கள். எனக்கு அதைக் கேட்டு சிரிப்பை அடக்க முடியவில்லை. இது போல் என் கணவர், மாமியார், நாத்தனார் யாவரும் காப்பி குடித்து விட்டு ''இன்றைக்கு என்னவோ விசேஷமாக காப்பி நன்றாயிருக்கு'' என்று புகழ்ந்து விட்டுச் சென்றனர்.

மறு நாள் காலை காப்பிக்குள் விழுந்த கோழிக் குஞ்சு முடியெல்லாம் உதிர்ந்து மொட்டையாக நின்றது. எல்லோருக்கும் ஆச்சர்யம். ''இந்த ஒரு கோழிக் குஞ்சுக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி?'' என்று. அதற்கு மேலும் உண்மையை மறைக்க இயலாத நான் உண்மையைக் கூறி, திட்டு வாங்க ரெடியாக நின்றேன். நான் எதிர்பார்த்ததற்கு மாறாக விழுந்து, விழுந்து சிரித்து விட்டார்கள். உடனே கோழிக் குஞ்சுக்கு வைத்தியமும் செய்யப்பட்டது. இப்போதும் நான் காப்பி கொடுத்தால் என் வீட்டினர் ''வெஜிடேரியனா? நான் வெஜிடேரியனா?'' என்று கேலி செய்வார்கள்.

- அஞ்சலி மாரியப்பன்.

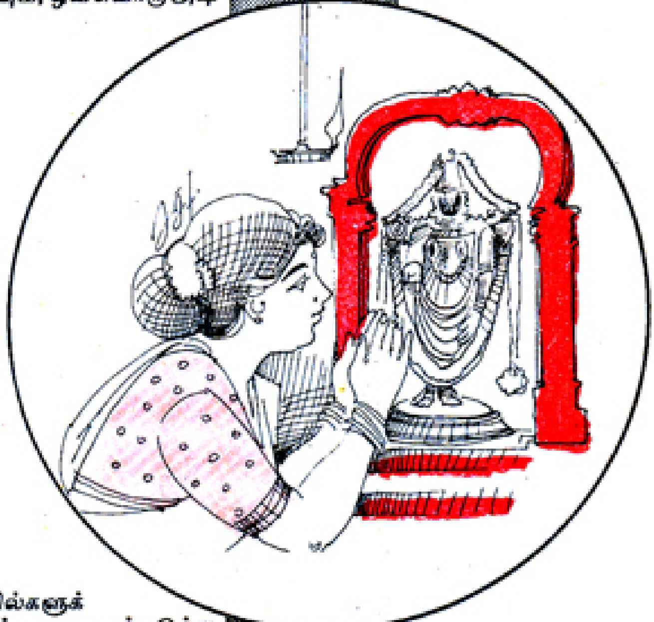
கண்ணில்லையோ உனக்கு...?

கல்யாணி என்னுடைய அத்தையின் பெண். பதினாறு வருடங்களாக முடக்கு வாதத்தினால் கஷ்டப்படுகிறாள். பார்க்காத வைத்தியமில்லை.

ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், பிழிச்சல், மேக்னடிக் தெரபி, அக்குபங்சர் என்று யார் எதைப் பற்றிச் சொன்னாலும் முயற்சி செய்து பார்த்து விடுவாள். பெரிதாக பலன் ஒன்றுமில்லை.

உடல் பருத்தது. மூட்டுக்கு மூட்டு தாங்க முடியாத வலி. கையை, காலை, விரலை

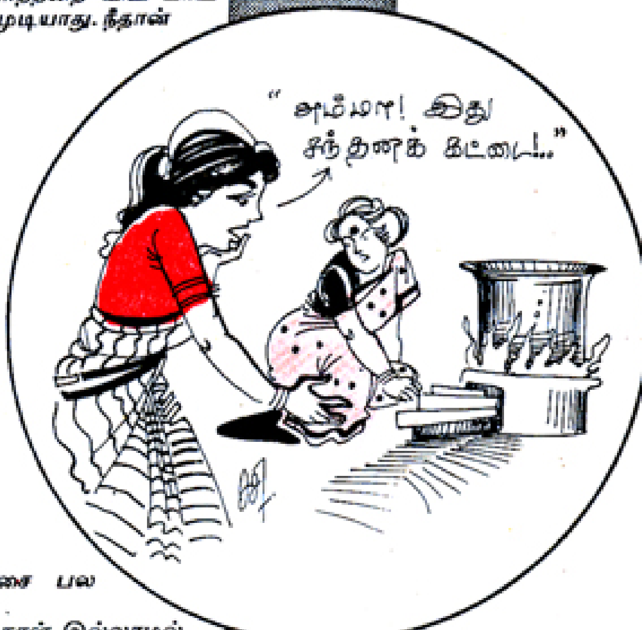
மடக்க முடியாமல், நிமிர்ந்து நிற்க முடியாமல் தவித்தாள். மூட்டு, இடுப்பு என்று ஒவ்வொரு புதிய இணைப்புப் பகுதியாக ஆபரேஷன் செய்து புதிய பாகங்கள் பொருத்தப் பட்டன. ஆனாலும் ஒவ்வொரு அசைவும், ஒவ்வொரு அடி எடுத்து வைக்கவும் பெரிய பிரம்மப் பிரயத்தனமாக இருக்கும்.



இத்தனைக்கும், இவ்வளவு வருடங்களுக்குப் பின்பும், அவள் முகத்தில் சிரிப்பு மாறவேயில்லை. தான் படும் கஷ்டத்தைச் சொல்லி நொந்து கொள்ளவே மாட்டாள். திருப்பதி ஸ்ரீனிவாஸரிடம் அதீத பக்தி. தினமும் காலையும் மாலையும் பூஜை செய்வாள். நிறைய ஸ்லோகங்கள் சொல்வாள். அவரின்றி ஓர் அணுவும் அசையாது என்று தீவிரமாக நம்பினாள்.

அந்தப் பெருமாளுக்கும் 108 திருப்பதி இருக்கிறதே. எந்த ஊர் பெருமாள் முடக்குவாதத்தை குணப் படுத்துவாரோ என்று ஒவ்வொரு திருப்பதிக்கும் போவாள். பல கோவில்களில், உள்வரை நடந்து போய் அவளால் தரிசிக்க முடியாது. கொடுக்கும் தீர்த்தத்தைக் கையில் சரியாக வாங்கிக் கொள்ள முடியாது. குனிந்து சேவிக்க முடியாது.

ஆனாலும் விடாமல் பல கோவில்களுக்குப் போய் வந்தாள். பெருமாளிடம் என்னை குணப்படுத்து என்று வேண்டிக் கொள்ள மாட்டாள். ''என்னை இப்படி கஷ்டப்படுத்துகிறாயே, உனக்கே நன்றாக இருக்கிறதா? என்னை எவ்வளவு தூரம் கஷ்டப்படுத்தினால் உன்னை வெறுத்து, விட்டு விலகுவேன் என்று சோதிக்கிறாயா? நீ என்ன பண்ணினாலும் நான் உன் பாதத்தை விட மாட்டேன். எனக்கு வேறு யாராலும் உதவ முடியாது. நீதான் எனக்கு கதி'', என்று நேருக்கு நேர் முறையிடுவாள்.



சில சமயங்களில், தாயார் சந்நிதியில் போய், ''பாரம்மா பெருமாளிடம் எவ்வளவோ கெஞ்சிக் கேட்டாயிற்று. ஒரு பலனும் இல்லை. நீதான் கொஞ்சம் சொல்லி புரிய வைக்கக் கூடாதா?'' என்பாள்.

எந்தப் பலனும் இல்லை. எந்த மாற்றமும் இல்லை. ஆனால் கல்யாணியின் குணத்திலோ, நடத்தையிலோ எந்தக் கடுப்பும் இல்லை.

திடீரென்று இரண்டு மாதமாக அவளின் தொல்லைகள் குறைவது போல் இருக்கிறது. உடம்பு இளைத்துக் கொண்டு வருகிறது. கொஞ்சம் நிமிர்ந்து நிற்க முடிகிறது. நடக்க அவ்வளவாக சிரமப்படவில்லை போல் தோன்றுகிறது. எங்கள் எல்லோருக்குமே ரொம்ப ஆச்சரியமாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருக்கிறது. எந்த மருந்து உதவியதோ, எந்த சிகிச்சை பலனளிக்கிறதோ தெரியவில்லை.

''எப்படி, கல்யாணி இவ்வளவு நாள் இல்லாமல் இப்பொழுது திடீரென்று குணமடைவது போல இருக்கிறது,'' என்று கேட்டேன்.

''இரண்டு மாதம் முன்பு திருப்பதி போன பொழுது பெருமாள் உண்டியலில் ஒரு hearing aid போட்டு விட்டு வந்தேன்'' என்று சொன்னாள், கல்யாணி புன்னகை மாறாமல்.

- ஜெயா. வி. ராமன்.

எங்கிருந்து சந்தன மணம்?

ஒரு நாள் காலை எங்கள் காலனி முழுவதும் சந்தன மணம் கமழ்ந்தது. யாராவது வீரப்பன் உறவினர்கள் நம் காலனிக்குக் குடிவந்து விட்டார்களா என்று கிண்டலடித்துக் கொண்டிருந்தோம். அக்கம் பக்கத்தினரும் எப்படி இவ்வளவு சந்தன மணம் என்று வியந்து கொண்டிருந்தனர். கடைசியில் பார்த்தால் எங்கள் வீட்டுக் குளியலறையிலிருந்துதான் மணம் வந்து கொண்டிருந்தது. சரியாகக் கவனிக்காமல் வீட்டிலிருந்த சந்தனக்கட்டையை அம்மா வெந்நீர் அடுப்பில் வைத்ததுதான் காரணம். அப்புறம் என்ன? பாதி எரிந்த சந்தனகட்டைதான் கிடைத்தது.

''நீங்க என்னம்மா சந்தனக் கட்டையில வெந்நீர் போட்டுக் குளிக்கறவங்க'' என்று இன்னும் அக்கம் பக்கத்தினர் கிண்டல் செய்வார்கள்.

- பூர்ணிமா.



* ஆர். லக்ஷ்மி



* மல்லிகா



* சுப்பலக்ஷ்மி

பொருள் : என்னுடைய ஸ்பெஷல் அயிட்டம்

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

'ஸ்பெஷல் சமோசா'

தேவையான பொருட்கள் :

உருளைக்கிழங்கு - 300 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
ஆம்சூர் பொடி - (மாங்காய்ப் பொடி) - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - 1½ டீஸ்பூன்,
தாளிப்பதற்குத் தேவையான எண்ணெய் - (4 மேசைக்கரண்டி),
எண்ணெய் - ¼ லிட்டர் (பொறிக்க).
மைதா - 200 கிராம்,
டால்டா - 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்த மாவு - 1 மேசைக்கரண்டி,
(உளுத்தம் பருப்பை இலேசாக வறுத்து, பவுடர் செய்து கொள்ள வேண்டும். கைமுறுக்கு, சீடை ஆகியவற்றிற்கு உபயோகிக்கும் பதம்) உளுத்த மாவை பேஸ்ட் போலச் செய்து கொள்ளத் தேவையான உருகிய டால்டா - 2 மேசைக்கரண்டி, அப்பளத்தை இடுவதற்குத் தோய்த்துக் கொள்ளத் தேவையான அரிசி மாவு - 1 கரண்டி,

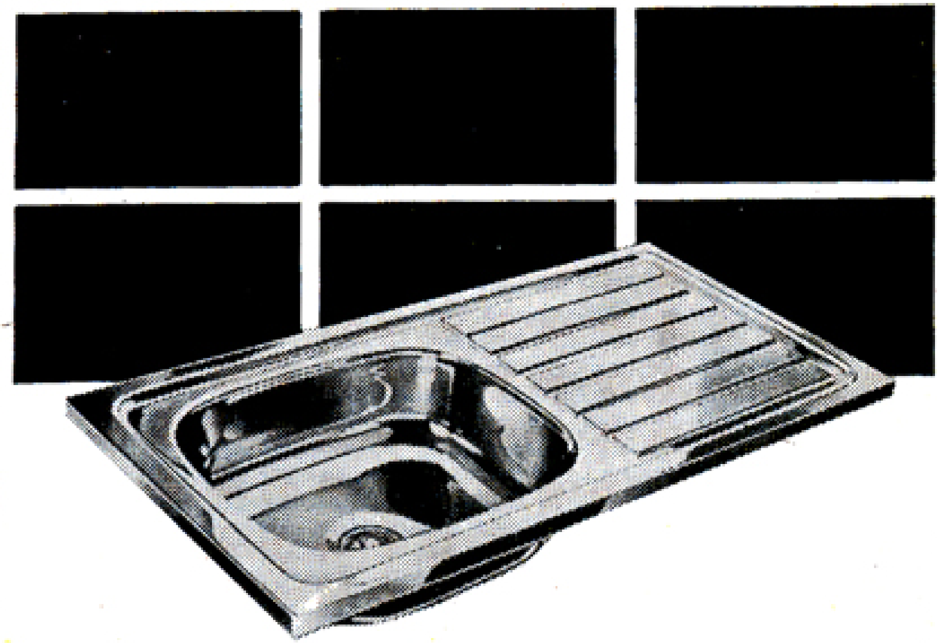
செய்முறை :

முதலில் உருளைக்கிழங்கை நன்றாக வேக வைத்துக் கொண்டு தோலை உரித்து, நன்றாக உதிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, சீரகம், கடுகு, சோம்பு முதலியவற்றைத் தாளித்துக் கொண்டு, பின் மிளகாய், இஞ்சியைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வதக்கிக் கொண்டு, பின் அதனுடன் மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, மாங்காய்ப் பொடி, உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வறுத்துக் கொண்டு, கடைசியில் உருளைக் கிழங்கையும் சேர்த்து நன்றாக வதக்க வேண்டும். கீழே இறக்கி வைத்தவுடன் பச்சை கொத்து மல்லித் தழையைச் சேர்த்துப் பூரணத்தை ஆற வைக்க வேண்டும். பின் மேல் மாவு தயாரிக்க வேண்டும். மைதாவை ஐந்து நிமிடம் இலேசாக முதலில் வறுத்துக் கொண்டு கீழே இறக்கி ஆற வைத்து, கையால் கட்டி இல்லாமல் நன்றாக உதிர்க்க வேண்டும். நன்றாக உதிர்த்துக் கொண்டபின் சிறிது உப்பு

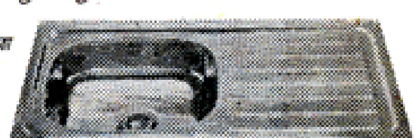




வைரங்கள் மிகச் சிறந்தவை.
100% ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் ஆனவை...



சமையலறையில் பதிக்கப்படும் இந்த டயமண்ட் ஸிங்க்குகள் சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலினால் ஆனவை. ஏராளமான வடிவங்களிலும், சைஸ்களிலும் வருகின்றன. ஒவ்வொன்றும் தனிச் சிறப்பு கொண்டவை. ஓசைப்படுத்தாதவை. சாய்மான ட்ரெயின் போர்டு தண்ணீரை தேங்கவிடாது. கீறல் விழாது பாதுகாக்கும் பிவிசி ஃபிலிம் கேட்டால் இத்துடன் வழங்கப்படும். அனைத்துமே மிகவும் நயமான விலையிலே கிடைக்கின்றன.



உங்கள் அருகாமையில் உள்ள டீலரை இன்றே சென்று பாருங்கள். டயமண்டில் முதலீடு செய்வது எத்தனை புத்திசாலித்தனமானது என்பதை உணர்வீர்கள். அவை ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலாக இருப்பினும்

டயமண்ட்®

தயாரிப்பாளர்கள்:
ஃபோனிக்ஸ் அப்ளையென்ஸஸ் பிரைவேட் லிட்.
தமிழ்நாடு & கேரளாவிற்கு விநியோகஸ்தர்கள்:
மெஸர்ஸ் சுகன் ஏஜென்ஸ், 14, ராமன் ஸ்ட்ரீட், தி. நகர்.
சென்னை-600 017. ஃபோன்: 884949/883434.

டால்டாவை சேர்த்துப் பிசிறி தண்ணீர் விடாமல் பத்து நிமிடம் வைக்க வேண்டும். தண்ணீரை நிறைய விடாமல் கொஞ்சமாக விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசைந்து கொண்டு, உருண்டையாக உருட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த அளவு பூரணத்திற்கும், மாவிற்கும் 20 சமோசாக்கள் செய்யலாம்.

பின், ஒவ்வொரு உருண்டையையும் அரிசி மாவைத் தோய்த்துக் கொண்டு மெல்லிய அப்பளங்களாக இட வேண்டும். பின் ஒவ்வொரு அப்பளத்தின் ஓரங்களிலும், உளுந்த மாவு பேஸ்ட்டைத் தடவி, இரண்டாக மடித்து ஒட்ட வேண்டும். இரண்டாக மடித்தவுடன் மறுபடியும் ஓரங்களில் பேஸ்ட்டைத் தடவி நடுவிலும் கொஞ்சம் தடவி பூரணத்தை வைத்து மறுபடியும் மடித்து ஓரங்களை நன்றாக ஒட்டி, சமோசாக்களைச் செய்யவும். பின் ஒவ்வொன்றாக எண்ணெயில் வேக வைத்து, இளமஞ்சள் நிறமாகப் பொறித்து எடுக்கவும்.

சமோசாக்களை ஒவ்வொரு விதமாகத் தயாரிக்கிறார்கள். ஆனால் கொஞ்ச நேரத்தில் நமுத்து விடுகின்றன. ஆனால் மேற்கண்டவாறு தயாரித்தால் நமுக்காது, கரகரப்பாக இருக்கும். சோடா சேர்க்காததால் உடலுக்கும் தீங்கு விளைவிக்காது.

- ஆர். லக்ஷ்மி, சென்னை - 90.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

பதிர் பேணி

தேவையான பொருட்கள் :

ரவை - 250 கிராம்,
பச்சரிசி மாவு - 50 கிராம்,
நெய் - 100 கிராம்,
சர்க்கரை - 300 கிராம்,
ஏலக்காய் - 5,
பொட்டுக்கடலை - 50 கிராம்,
பொரிப்பதற்குத் தேவையான ரீபைண்ட் ஆயில்,

செய்முறை :

ரவையைச் சிறிது தண்ணீர் விட்டு ஊற வைக்கவும். ஊறியபின் 1 ஸ்பூன் நெய் சேர்த்து உலக்கையால் இடித்துப் பிசைந்து சிறு, சிறு உருண்டைகளாக்கி மெல்லிய அப்பளங்களாகச் செய்து கொள்ளவும்.

பச்சரிசி மாவைச் சலித்து (மெல்லிய துணியால் சலிக்கவும்) எடுத்து அதில் நெய் விட்டுக் குழைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு ரவை அப்பளத்தை முதலில் எடுத்து அதில் அரிசி மாவு கலவையைத் தடவவும். அதன்மேல் ஓர் அப்பளம் வைத்து அரிசி மாவு கலவையைத் தடவவும். இப்படியாகச் சுமார் 5 அப்பளம் வரை வைத்து உருட்டி ரோல் போலச் செய்து, அதை 4 அல்லது 5 துண்டாக நறுக்கி, திரும்ப அப்பளமாக இட்டு எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

பொட்டுக் கடலையைச் சற்று வறுத்து ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை கலந்து ஏலக்காய் சேர்த்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

சர்க்கரையைக் கம்பிப் பாகு வைத்து அதில் பொரித்த அப்பளத்தை நனைத்துத் தாம்பாளத்தில் தனித்தனியே வைத்து, பொடித்த பொட்டுக் கடலையைத் தூவி எடுத்து வைக்கவும்.

இந்தப் பதிர் பார்க்க அழகாகவும், எடுக்க அடுக்கடுக்காகவும் வரும். விசேஷ நாட்களில் செய்து சாப்பிடலாம்.

- மல்லிகா கிருஷ்ணராஜ், திருவாரூர்.

மூன்றாம் பரிசு : ரூ. 100/-

பூண்டு, வெங்காய வற்றல் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் :

சிறிய வெங்காயம் - 250 கிராம்,
பூண்டு - 50 கிராம்,



* கோமதி

சாம்பார் பொடி - இரண்டு ஸ்பூன்,
தேவையான அளவு புளி, உப்பு,
தாளிக்க நல்லெண்ணெய்,
கடுகு - 1 ஸ்பூன்,
வெந்தயம் - சிறிதளவு,
மிளகாய் வற்றல் - இரண்டு,
துவரம்பருப்பு - 1 ஸ்பூன்,
தனியா - 2 ஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - 3 ஸ்பூன்,
வெல்லம் - சிறிதளவு.

செய்முறை :

முதலில் புளியைத் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். சிறிய வெங்காயத்தைத் தோல் நீக்கி நீளவாட்டில் இரண்டிரண்டாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பூண்டையும் உரித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயை ஊற்றி கடலைப் பருப்பையும், தனியாவையும் சிவக்க வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு வாணலியில் ஒரு கரண்டி அளவு எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, மிளகாய் வற்றல்,

வெந்தயம், துவரம்பருப்பை வறுத்துக் கொள்ளவும். அதிலேயே பூண்டையும் வெங்காயத்தையும் நன்றாக வதக்கவும். வதங்கியதும் அதன் மேலேயே சாம்பார் பொடியைப் போட்டு நன்றாகப் புரட்டவும். பின்பு புளியைத் திட்டமாக ரொம்பவும் கெட்டியாக இல்லாமல் கரைத்து விடவும். தேவையான அளவு உப்பைப் போடவும். நன்றாகக் கொதித்து வந்ததும் தனியாப் பொடியையும் வெல்லத்தையும் போட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி வைக்கவும். இது ஃப்ரிட்ஜின் உதவி இல்லாமலே மூன்று நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும். இட்லி, தோசை, உப்புமாவிற்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

- எஸ். சுப்பலக்ஷ்மி, செஞ்சி.

ஆறுதல் பரிசு : ரூ. 50/-

மோர் வடை

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கல் அரிசி - ½ லிட்டர்,
புளித்த மோர் - ½ லிட்டர்,
வரமிளகாய் - 10,
பெருங்காயம் - ½ டீஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
கடுகு - 1 ஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து,
எண்ணெய் - ½ லிட்டர்,
உப்பு - தேவையான அளவு,

செய்முறை :

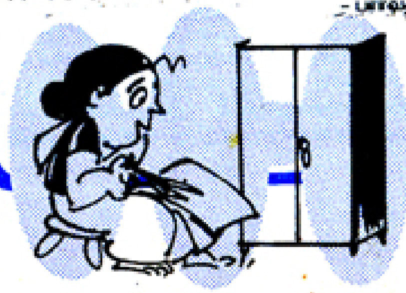
புழுங்கல் அரிசியை நன்றாகக் களைந்து புளித்த மோரில் மூன்று மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின்பு அரிசி, வரமிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு, கறிவேப்பிலை ஆகிய வற்றை நன்கு கெட்டியாக நைசாக அரைக்க வும். பின் வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு ஆகியவற்றைப் போட்டுத் தாளித்து அரைத்து வைத்துள்ள மாவில் கொட்டவும். மாவை நன்றாகப் பிசைய வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய வைக் கவும். ஒரு டபராவை எடுத்து அதன்மேல் சிறிய ஈரத்துணியைப் போட்டு மாவைச் சிறு வடையாக அதன்மேல் தட்டி எண்ணெ யில் போடவும். வடை நன்றாக வெந்து பொன்னிறமானதும் எடுக்கவும். இது மாலை வேளையில் சூடாகச் சாப்பிட மிக வும் சுவையாக இருக்கும்.

(புளிப்புச் சுவையை விரும்புபவர்கள் 2 நாள் புளித்த மோரில் அரிசியை ஊற வைக்க லாம்)

- எம். கோமதி, பெருந்துறை.

பீரோவில் சில இடங்களில் பெயிண்ட் போய், ஒரு மாதிரி தெரிந்தால், கோல்டன் கலர் பேப்பர் வாங்கி, ஸ்டார், அல்லது தாமரைப்பூ மாதிரி கத்தரித்து ஒட்டி விடுங்கள்.

- பார்வதி



ஆறுதல் பரிசு : ரூ. 50/-

மசாலா ஓட்டடை

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 1 கிலோ,
வேர்க்கடலைப் பருப்பு - 100 கிராம் (ஒன்றிரண்டாக உடைக்கவும்),
கடலைப் பருப்பு - 50 கிராம் (ஊற வைக்கவும்),
வெள்ளை எள் - 2 ஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
மிளகுத் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
சீரகத் தூள் - ½ ஸ்பூன்,
நறுக்கிய பச்சை கறிவேப்பிலை - 1 கைப்பிடி,
பூண்டு - 15 பல், (உரித்து லேசாக நசுக்கவும்)
உப்புத் தூள் - தேவையான அளவு,
பொரிப்பதற்கு - ரீபைண்டு எண்ணெய் - ¾ கிலோ,

செய்முறை :

பச்சரிசியை ஊற வைத்து வடித்து ஈர மாவாக மிஷினில் நைசாக அரைக்கவும். இந்த மாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெறும் வாணலியில் போட்டு நன்றாக வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். ஆறிய பிறகு மாவைச் சலித்து ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் போடவும். மேலே சொன்ன எல்லாப் பொருட்களையும் அதில் போட்டு தேவையான அளவு உப்புத் தூளையும் போட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். 6 டம்ளர் நீரைக் கொதிக்க வைத்து இந்த மாவில் ஊற்றிக் கனமான கரண்டியால் கிளறவும். சூடு ஆறிய பிறகு மாவைப் பூரி மாவு பதத் திற்குத் தேவையானால் தண்ணீர் தெளித்துப் பிசையவும். சிறு எலுமிச்சை அளவு உருண் டைகளாகச் செய்து பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் வட்டமான அப்பளமாகத் தட்டவும்.

வாணலியில் ரீபைண்டு எண்ணெயைக் காய வைத்து ஆறு அல்லது ஏழு தட்டிய மாவை ஒரே சமயத்தில் போட்டுச் சிவக்கப் பொரித்தெடுக்கவும். இந்த ஓட்டடை நல்ல வாசனையுடன் சாப்பிட ருசியாக, மொறு மொறுவென்று இருக்கும். மிகவும் சத்தான இதைக் குழந்தைகள் கூட விரும்பிச் சாப் பிடுவார்கள்.

- அமுதா சுந்தர்ராஜன், சென்னை - 42.

இப்போது தூய்மையான தண்ணீரை எளிதில் பெறலாம்.



ON LINE WATER PURIFIER

டியூராலைட் வாட்டர் பியூரிஃபையர்

இது புதிது. இது வித்தியாசமானது. இது சக்தி வாய்ந்தது.

இதன் ரகசியம்—சில்வர் நிறைந்துள்ள பவுடரால் இயக்கப்படும் கார்பன் ஃபில்ட்டர்.

பாக்டீரியா மற்றும் ஆல்கா வளர்ச்சியை சில்வர் தடுத்து நிறுத்துகிறது.

அடர்ந்த சில்வரால் இயக்கப்படும் கார்பன் அடுக்கு, தண்ணீரால் உண்டாகும் டைபாயிடு, காலரா, வயிற்று உபாதைகள் முதலியவை போன்ற நோய்களுக்குக் காரணமான பாக்டீரியா மற்றும் கிருமிகளை முழுவதுமாக அகற்றி விடுகிறது.

நிறம், வாடை மற்றும் விரும்பத்தகாத சுவையையும் கூட நீக்கி விடுகிறது. இதன் மூலம் உங்களுக்குக் குடிப்பதற்கும், சமையலுக்கும், பானங்கள் தயாரிப்பதற்கும் பளிங்கு போல் பளபளவென்று தெள்ளத் தெளிவான மிகத் தூய்மையான தண்ணீர் கிடைக்கிறது. நேரடியாகக் குழாய் வழியாகவே!

இன்னும் பாருங்கள் . . .

தோற்றம்	:	அழகே உருவான வடிவம். புதுவகை என்ஜினியரிங் பிளாஸ்டிக் அமைப்பு
வசதி	:	எங்கும் எளிதில் எடுத்துச் செல்லக் கூடியது. விருப்பம் போல் வீட்டில் எங்கு வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.
விலை	:	ரூ.750 மட்டுமே

பிரபல கடைகள் எல்லாவற்றிலும் கிடைக்கும்.



Duralite

வாட்டர் பியூரிஃபையர்

என்றென்றும் தூய, தெளிவான குடிநீர்

Campion Business Associates Private Limited

7, Avenue Road, Nungambakkam, Madras - 600 034.

Tel: 8254456/8254418 Fax: 91-44-8276722 Grams: PLASTICS

உச்சி-தனை முகர்ந்தால்...

நந்தகோபாலுக்கு சுத்தமாக எதுவும் புரியவில்லை. குழப்பத்தின் உச்சியிலிருந்தான். தன்னைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது. தன்னை மற்றவர்கள் எப்படி நடத்துகிறார்கள் என்றே புரியவில்லை. கடைசியாய் பத்மா என்னதான் சொன்னாள் என்று மாத்யூசியிடம் கேட்டால் சரியான பதில் சொல்லவில்லை அவள். மாத்யூஸைப் பார்க்கும் போது எரிச்சல்தான் வந்தது. அடக்கி அடக்கியே பழக்கப்பட்ட மனசு அடங்கிப் போகச் சிரமப்பட்டது. விருந்தின் போது பத்மாதானாகட்டும் அவனை எப்படி அலட்சியப்படுத்தினாள். என்னடா புருஷன் இன்னொரு கல்யாணம் செய்து கொண்டிருக்கிறானே என்று துளி வருத்தம் தெரிய வேண்டுமே. ம்ஹூம்! என்ன திமிராய் சிரிக்கிறாள்!

''என்னங்க! ஒரு முக்கியமான கான்ஃப்ரன்ஸ் இருக்கு. அட்டெண்ட் பண்ணிட்டு சீக்கிரம் வந்துடறேன் வந்து வெளியே போகலாம்'' என்றபடி கிளம்பிப் போன மாத்யூசை இழுத்து வைத்து நாலு அறை அறைய வேண்டும் போல் கை துறுதுறுத்தது.

தன்னை விட அதிகம் மதிப்பும் சம்பாதிக்கும் திறனும் கொண்ட மனைவியை எந்தப் புருஷனாலும் சகிக்க முடியாது என்று நினைத்துக் கொண்டான்.

சட்! என்று ஓங்கி வலது கை முஷ்டியால் இடதுகையில் குத்திக் கொண்டு எங்கேயாவும் வெளியே போய் வருவோமே என்று கிளம்பி விட்டான். எத்தனைதான் மறக்க முயன்றும் சரண்யாவின் அந்தத் துறுதுறுத்த முகமும் புத்திசாலித்தனமும் இப்படிப் பட்டவளைக் கொஞ்சி மகிழும் சந்தர்ப்பத்தை பறிகொடுத்து விட்டாயே என்று தன்னிரக்கத்தைத்தான் தோற்றுவித்தது. அவள் மனதில் அவள் என்னதான் அவனைப் பற்றி நினைக்கிறாள் என்றே புரியவில்லை.

எப்போது அவனைக் கண்டாலும் சகஜமாய் பேசுகிறாள், சிரிக்கிறாள், சிநேகமாய் வீட்டுக்கு அழைக்கிறாள். அவன் காப்பி சாப்பிட அழைத்தால் மறுக்காமல் அவன் அழைத்துப் போகும் ஹோட்டலுக்கு வந்து மகிழ்ச்சியோடு காப்பி சாப்பிட்டுச் செல்கி



நாள். கடந்த காலத்தைப் பற்றி அவனை மறந்தும் கேட்பதில்லை. ஏன் இப் படிச் செய்தாய் என்று அவனை ஒரு நாளும் கேட்டதில்லை. உரிமை இருக்கும் இடத்தில்தான் கேள்வி யும் பிறக்குமோ? நீ என் நண்பன்! உன்னை இந்தக் கேள்வி கேட்க நீ யார் எனக்கு என்று நினைக்கிறானோ?

வித்யா சுப்பிரமணியம்

எத்தனையோ முறை அவனைச் சந்தித்திருக்கிறான். ஒவ் வொரு முறையும் சரண்யா அவன் இப்படி நடந்து கொண்டதைச் சொல்லிக் காட்டி வருத்தப்படுவாள், அப்போது அவனைத் தேற்றி, அழுது, கெஞ்சி சமாதானப்படுத்தி னால் அவள் அவனை அப்பா என்று அழைத்து விடுவாள் என்று நினைத்தவன் ஒவ்வொரு முறையும் ஏமாந்துதான் போனான். சரண்யா அவனை அந்த ஸ்தானத் திற்குரியவன் என்றே நினைக்கவில்லை போலும். அவன் அவர்களை ஒதுக்கி விட் டது பற்றி தனக்கு எந்தவித கோபமோ வருத் தமோ கிடையவே கிடையாது. அதனால் நாங்கள் ஒன்றும் தேய்ந்து விடவில்லையே என்பது போல்தான் நடந்து கொள்கிறான். நட்புணர்வோடு பழகவும் பழகுகிறான். கால் போன போக்கில் நடந்து கொண்டிருந் தவனை தடுத்தது ஒரு குரல்.



''ஹலோ! மிஸ்டர் நந்தகோபால்!'' நந்தகோபால் சட்டென்று நின்று பார்த்தான்.

அருகில் வந்து வண்டியை நிறுத்தியது சரண்யாதான். அவள் பின்னால் உட்கார்ந்திருந்தவளைக் கண்டதும் நந்தகோபாலின் முகம் கறுத்தது.

இவள் எப்படி.... அதுவும் சரண்யாவோடு என்று யோசித்தான். இவள் யார் என்று தெரிந்துதான் சரண்யா பழகுகிறாளோ? எப்படி அவளுக்கு இவள் சிநேகமானாள்! இவளைக் கொண்டு தன்னைப் பழிவாங்கி அவமானப்படுத்த நினைக்கிறாளோ இந்த பிருந்தா! சரண்யாவும் அதற்கு ஒத்துழைக்கிறாளோ? என்னமோ அவனுக்கு எதுவும் பிடிக்கவில்லை. எல்லோரும் சேர்ந்து அவனைப் பிடித்து ஏதோ குழியில் தள்ளுவது போல் தோன்றியது. இந்த நிலையில் மாத்யூக்கு உள்ள மதிப்பும் செல்வாக்கும் அவளுடைய புருஷன் என்ற பதவியும்தான் அவனைக் காக்கும் கவசங்கள் என்பது வெட்ட வெளிச்சமாய்த் தெரிய எக்காரணம் கொண்டும் மாத்யூசை மட்டும் பிரியக் கூடாது என்று உறுதிகொண்டான்.

''என்ன பாக்கறீங்க? இவங்க பிருந்தா! எங்கம்மாக்குத் தெரிஞ்சவங்க. மேடம் இவர் மிஸ்டர் நந்தகோபால். எங்க குடும்ப நண்பர்!''

பிருந்தா கைகுவித்தாள்.

நந்தகோபாலுக்கு சரண்யாவின் அறிமுகம் காதில் ஈயத்தைக் காய்ச்சி ஊற்றியது போலிருந்தது. பல்லைக் கடித்துக் கொண்டான்.

''வணக்கம்!'' என்று பதிலுக்கு உணர்ச்சியற்ற குரலில் சொன்னான் பிருந்தாவை நோக்கி.

''எங்க இப்படி? வாக்கிங்கா? மிஸஸ் வரலையா உங்களோட? வாங்களேன் காப்பி சாப்பிட்டு போலாம்.''

''ம்... வேணாம்... நா அவசரமா போய்ட்ருக்கேன். ஒருத்தரை மீட் பண்ணணும். அப்புறம் பார்ப்போம்'' என்றபடி அங்கு வந்த ஆட்டோ ஒன்றை நிறுத்தி ஏறிக் கொண்டான்.

ஆட்டோ சென்று மறைந்ததும் க்ளுக் என்று சிரித்தாள் பிருந்தா. ''ஆனாலும் உனக்கு ரொம்ப துணிச்சல் சரண்.''

''உங்களுக்கு மட்டும்? இந் நேரம் எங்கம்மாவாந்தா இப்படி நடு வழில வண்டியை நிறுத்தி பேசவே விட மாட்டா. இன்னமும் இவரைக் கண்டா கொஞ்சம் அப்செட் ஆய்டுவா. வெளில காட்டிக்க மாட்டா. ரொம்ப வீறாப்பாதான் நடந்துப்பா. ஆமா உங்களுக்கு அவரைப் பார்த்ததும் ஒண்ணுமே தோணலையா?''

''ம்ஹூம்! உங்கம்மா விஷயத்துல உங்கம்மாவை இவர் ஒதுக்கிட்டார். எங்க விஷயத்துல நான்தான் இவரை வேண்டாம்னு ஒதுக்கிட்டு தனியா வந்துட்டேன். அப்புறம் இவரைப் பார்த்தாலும் என் மனசு ஒன்னும் எளகிடலை. கல்லு மாதிரிதான் இருக்கேன். இனிமே என்னை அசைக்க இவரால முடியாது.''

''ஃபென்டாஸ்டிக் சித்தி! நா உங்க துணிச்சலை பாராட்டறேன். பெண்கள்னா அடிமைகள்னு நினைக்கறவங்களுக்கு இப்படித்தான் நாம பாடம் கத்து குடுக்கணும்.''

''நாழியாகிறது சரண் உங்கம்மா காத்துகிட்டிருப்பா.''

சரண்யா வண்டியைக் கிளப்பினாள்.

ஞாயிற்றுக் கிழமையன்று தானே பிருந்தாவை அழைத்து வர புறப்பட்டு விட்டாள் சரண்யா. பயத்தினால் அவள் மறுக்க மறுக்க பிடிவாதமாக தன் மொஃபட்டின் பின்பக்கத்தில் உட்காரச் செய்து வண்டியைக் கிளப்ப, பிருந்தா பச்சென்று பல்லி மாதிரி சரண்யாவை இறுகக் கட்டிக் கொண்டாள். சரண்யா கடகடவென்று சிரித்தாள்.

''மொதல்ல உங்களுக்கு மொஃபட்ல பயமில்லாம உட்கார்ந்து வரணும்னு ட்ரெயினிங் தரணும். இதுக்கே இப்படி பயந்தீங்கன்னா இன்னும் எவ்ளோ இருக்கு.''

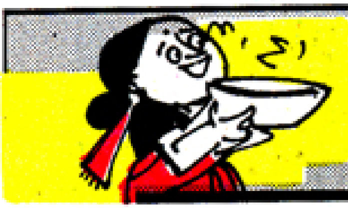
''கிண்டலா பண்றே?'' என்ற பிருந்தா செல்லமாய் அவள் இடுப்பில் கிள்ள சரண்யா அப்படியே சாய்ந்து விடுவது போல் வண்டியை வளைக்க வீல் என்று கத்தினாள் பிருந்தா. சரண்யா சிரித்தாள்.

அழைப்பு மணி சத்தம் கேட்டதும் படபடப்போடு எழுந்து கொண்டாள் பத்மா. பிருந்தாவை சந்திக்கப் போவதை நினைத்து மனசு பரபரத்தது. அவள் வாழ்ந்தவனுடன் வாழ்ந்தவள் என்ற குறுகுறுப்பு எழ கதவைத் திறந்தாள்.

பிருந்தாவும் அதே எண்ணங்களோடுதான் வெளியே நின்றிருந்தாள்.

கதவு திறக்கும் ஓசை கேட்டதும் சற்று ஒதுங்கி நின்று கையை கட்டிக் கொண்டாள் சரண்யா.

எதிரெதிரில் இருவரும் முதன் முறையாக பார்த்துக் கொண்ட போது அங்கு ஒரு கணம் ஒரு அழுத்தமான அமைதி நிலவ இருவர் மனசிலும் பலவித எண்ணங்கள் முட்டி மோத பிருந்தாதான் எளிதில் உடைந்



அடுப்பிலிருந்து நெய்யை இறக்கியதும், கறிவேப்பிலையை மோரில் நனைத்து, நெய்யில் போட்டால், கறிவேப்பிலையும் மோரும் முறுகி, நெய் நல்ல மணத்துடன் இருக்கும்.

– நன்றி : பால் பண்ணை

தகவல் : ராஜிராதா



இன்னும் எத்தனை நாட்கள்தான் இப்படி...?

மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசுவதை ஓரளவு புரிந்து கொள்ள முடிந்தும், அவர்களிடம் ஆங்கிலத்தில் பேசினால் ஏதாவது தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்று பயந்து கொண்டு எத்தனை நாட்கள்தான் மௌனம் சாதிக்கப் போகிறீர்கள்?

ஆங்கிலத்தில் பேசக் கற்றுக் கொள்வது அப்படியென்ன கடினமான விஷயமா என்ன?

நீங்கள் நினைத்தால், ஆறே மாதங்களில் இம்மொழியைச் சுலபமாகக் கற்றுக்கொண்டு, சரளமாகப் பேச முடியும்.

ஆம்... விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் அளித்து வரும் ஓர் எளிய பயிற்சியினை நீங்கள் மேற்கொண்டால் போதும்.

தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்ற பயமின்றி ஆங்கிலத்தில் மிகச் சரளமாகப் பேசும் ஆற்றலை நீங்கள் நிச்சயம் பெற முடியும்.

இதுவரை இரண்டு லட்சத்திற்கும்மேற்பட்டவர்கள் இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயனடைந்துள்ளனர்.

வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் இப்பயிற்சியினை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

பயிற்சிக்காக தினசரி அரைமணி நேரம் செலவிட்டால் போதும்.

இனியும் தயக்கம் ஏன்?

இன்றே ஒரு போஸ்ட் கார்டில் உங்களது முகவரியைத் தெளிவாக எழுதி, எங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.

பயிற்சி பற்றிய விபரங்களை உங்களுக்கு உடனே அனுப்பி வைக்கிறோம்.

"நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு."

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

9, நடேசன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-600 017.

பாலா... தயிரா... எது சிறந்தது?

பாலை உட்கொண்டதும் அது வயிற்றில் உறைந்து பின்னரே ஜீரணமாகின்றது. தயிரோ மாறுபாடின்றி அப்படியே ஜீரணமாகத் தொடங்குவதால் தயிர் பாலைவிட மேலானதாகும்!

- நன்றி : பால் பண்ணை

தகவல் : ராஜிராதா



தாள். மளுக்கென்று அவள் கண்கள் அருவியைக் கொட்ட பத்மா வேதனையும் பரபரப்பும் சேர,

"ச்சேச்சே இதென்ன பிருந்தா குழந்தையாட்டம்? உள்ளே வா" என்று கனிவோடு அழைத்த அம்மாவைப் பார்த்த சரண்யா,

"அவங்க அழட்டும் விடும்மா. அழுதா நல்லதுதானே. மனகல பாரம் குறைஞ்சா அழுகை தானா நின்னுடும் தடுக்காதே" என்றாள்.

பத்து நிமிடம் போல் விக்கி விக்கி அழுத பிருந்தா கூறியது போல் தன்னால் அடங்கினாள்.

"ஆச்சா" என்றாள் சரண்யா.

"கழுதை! கேலியா" என்று வெட்கத்தோடு சிரித்தாள் பிருந்தா.

'நா சொல்லலை இது பாவம் வெகுளி' என்ற பார்வையோடு அம்மாவைப் பார்த்தாள் சரண்யா. பத்மா பிருந்தாவைப் பார்த்து சிநேகமாய் சிரித்தாள்.

"அம்மா மொதல்ல சாப்பாடு! அப்புறம்தான் மத்ததெல்லாம். இந்த சித்திரையை பின்னாடி உட்கார வெச்சுண்டு, இவங்க பண்ணின அட்டகாசத்துல வண்டியை பாலன்ஸ் பண்ணி ஓட்டறதுக்குள்ளே என் தாவு தீர்ந்துடுத்து."

"ஏய்...!" என்று கையை ஓங்கினாள் பிருந்தா.

பத்மா சிரித்துக் கொண்டே டைனிங் டேபிளருகில் செல்ல அவளுக்கு ஒத்தாசை செய்ய பிருந்தாவும் பின்செல்ல சரண்யா பாத்ரூமுக்குள் நுழைந்தாள்.

முகம் கை கால் அலம்பிக் கொண்டு கையில் டவலோடு அவள் வந்த போது அழைப்பு மணி அழைத்தது.

"தடங்கலுக்கு வருந்துகிறேன்" என்றான் வாஞ்சி.

"வாவ்! இப்பத்தான் உங்களை நினைச்சேன்"

"எஸ்! நெனைச்ச எடத்துல தரிசனம் கொடுத்துடுவார் இந்த வாஞ்சி! ஆமா எதுக்கு நெனைச்சீங்க?"

"அம்மா இன்னிக்கு பஸ்ட் க்ளாஸ் சமையல் பண்ணியிருக்கா. உங்களையும் இன்வைட் பண்ணியிருக்கலாமேன்னு நெனைச்சேன்."

"அப்ப என்னை சோத்துமாடன்றீங்க!"

"சந்தேகமில்லாம! எல்லாருமே அப்படித்தான்! யார் சார் இந்த உலகத்துல நல்ல சாப்பாடுன்னா பறக்காம இருக்காங்க? இதெல்லாம் ஆண்டவன் எல்லா மனுஷனுக்கும் வெச்சிருக்கிற இயற்கையான உணர்வுகள்தான். சில பேர் அதை மறைக்க போலியா ஒரு வேஷம் போடறது வழக்கமாய்டுச்சு. பட் ஐ டோன்ட் லைக் இட்! சாப்டறதுக்காகத்தானே உழைக்கறோம். எங்கேயும் தேவைப்பட்டதை கூச்சமில்லாம கேட்டு வாங்கி சாப்பிடறதுதான் என் வழக்கம். ஒப்பனா சொல்லப் போனா பரக்காவட்டி! பசி உணர்வை கட்டுப்படுத்தலாம் ஆனா மறைக்கக் கூடாது."

வாஞ்சி இடது கையைக் கட்டி, வலது கையால் வாயைப் பொத்திக் கொண்டு பவ்யமாய் குனிந்தான். அதைக் கண்டு என்ன ஆச்சு என்று புருவத்தை உயர்த்தினாள் சரண்யா.

"இல்ல... தத்துவமும் உபதேசமும் மழையா கொட்றதே... அதான்.."

"அப்போ இன்னும் கொஞ்சம் குனிய வெக்கட்டுமா?"

"அய்யய்யோ இதுக்கு மேல தாங்காது. பசி ஜாஸ்தி ஆய்டும்."

பத்மாவும், பிருந்தாவும் இவர்களது சம்பாஷணையைக் கேட்டுச் சிரித்தனர்.

இப்படிச் செய்தால் என்ன அப்படிச் செய்தால் என்ன என்று ஆளாளுக்கு சொன்ன யோசனைகள் அனைத்தும் நடைமுறையில் சாத்தியமாகாது என்று தோன்றியது.

"நா மட்டும் ப்ரைம் மினிஸ்டரா ஆனா ஒரு சட்டமே புதுசா கொண்டு வந்துடுவேன்."

"என்னன்னு?"

"பெண்களே தாராளமா காதல் செய்ங்க. ஆனால் கல்யாணத்திற்கு முன் ஏதாவது ஒரு தொழில் கற்று சுயமாய் சம்பாதிக்கும் நிலையை நீ அடைந்தவுடன்தான் உன் காதல், அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்படும்னுதான். ஒருக்கால் அந்த ஆள் நந்த கோபால் மாதிரி ஆனார்ந்தா அந்தப் பெண் இப்படி கஷ்டப்பட வேண்டாம் பார்."

"என்ன சரண் இது! நீ பேசறது அவங்களைக் குத்திக் காமிக்கறா மாதிரி இருக்கு பேசாம இரு."

"இல்லக்கா. விடுங்க. அவ சொல்றது சரிதானே. இப்படி ஒரு சட்டம் நிஜமாவே இருந்திருந்தா நானும் அதுக்குக் கட்டுப்பட்டு இப்பொ சுயமா சம்பாதிக்கிற நிலையில இல்ல இருந்திருப்பேன். இப்பப் பாருங்க எனக்கு என்ன தெரியறது? ஒரு

ஏழவும் தெரியலை சமைக்கவும் சாப்பிடற தும் தவிர!''

திடீரென்று சரண்யாவின் கண்கள் பளிச்சிட்டன.

''ஐடியா சித்தி! நீங்க சொன்னது லேர்ந்தே நீங்க செய்ய வேண்டியதை தீர்மானிச்சுட்டேன்.''

''நா என்ன சொன்னேன்?''

''உங்களுக்கு என்னல்லாம் தெரியும்னு சொன்னீங்க?''

''சமைக்கத் தெரியும். சாப்பிடத் தெரியும்னேன்.''

''சாப்பிடறதை அப்புறம் வெச்சுக்க லாம். மொதல்ல சொன்னீங்களே அதை வெச்சே நீங்க சம்பாதிக்க நா ஒரு வழி கண்டுபிடிச்சுட்டேன்.''

மற்ற மூவரும் அவளை வியப்போடு பார்க்க, சரண்யா அந்த வழியைச் சொன் னாள்.

''எங்க ஆபீஸ் ஸ்டாஃப் எத்தனையோ பேர் மத்தியான லன்ச்சுக்கு ரொம்ப கஷ்டப் படறது எனக்குத் தெரியும். எங்க ஏரியால எந்த ஹோட்டல்லையும் மீல்ஸ் அவ்வளோ நல்லாயிருக்காது. பக்கத்துல ஆபீஸ் கேன்டீ னும் கிடையாது. வேற ஏதோ ஏரியால இது மாதிரி ஆபீஸ்லயெல்லாம் யாரோ சில லேடீஸ் டெஸ்க் லன்ச் தயார் பண்ணி கடச் சுட சப்ளை பண்ணி சம்பாதிக்கறதா கேள் விப்பட்டேன். எங்க ஏரியால இந்த மாதிரி நிறைய ஆபீஸ் இருக்கு. சித்தி மட்டும் ரெடின்னா நானே எல்லா ஆபீஸ்லயும் போய் சொல்லி டெஸ்க் லன்ச் வாங்க ஏற்பாடு பண்ணிடுவேன். எங்க ஆபீஸ் பத்திக் கவலையில்லை சொன்னாலே போறும். என்னிக்குக் கிடைக்கும்னு கேப்பா. உங்களுக்குத் தெரிஞ்ச வேலை. போகப் போக ஒத்தாசைக்கு ரெண்டு பேரை வெச்சுக்கிட்டா இன்னும் கலபமா நிறைய பேர்க்கு சப்ளை பண்ணலாம். உடனுக் குடன் கேஷ் வந்துடும். பத்துப் பேர் பசி தீர்க்கற புண்ணியமும் வரும். என்ன சொல் றீங்க?''

''ஒண்டர்ஃபுல் ஐடியா'' என்றான் வாஞ்சி.

''என்னால நிச்சயம் செய்ய முடிஞ்ச தொழில் இது'' என்றாள் பிருந்தா மகிழ்ச்சி யோடு.

''ஆனா இட வசதிதான் போறா தோன்னு தோணுது'' என்றாள்.

''அதைப் பத்திக் கவலைப்படாதீங்க. மொதல்ல இருக்கற எடத்துலயே ஒரு முப் பது நாப்பது பேர்க்கு வரா மாதிரி தயார் பண்ணுவோம். வியாபாரம் சூடு பிடிக்கற துக்குள்ளே இதுக்குன்னு அந்த ஏரியா லேயே ஒரு எடம் தேடிப் பிடிச்சுட்டா போச்சு. எடுத்துட்டுப் போற சிரமம் இல்லை. ஆபீஸ்காரங்க தவிர தெருவோட போறவங் களும் வாங்கிச் சாப்பிட ஆரம்பிச்சுடுவாங்க. துணைக்கு இது மாதிரி கஷ்டப்படற ரெண்டு பெண்களை ஹெல்ப்புக்கு வெச்சுக் கிட்டு மாச சம்பளமா நீங்க குடுக்கற அள வுக்கு நீங்க முன்னேறிடலாம்.''

எல்லாரும் ஒரு மனதாக அதற்கு ஒத்துக் கொண்டார்கள். ஒருவழியாய் பிருந்தாவுக்கு ஒரு பாதை கிடைத்ததும் எல்லாருக்கும் ஒரு வித நிம்மதி ஏற்பட்டது. அதற்குப் பிறகு பல்வேறு விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்த போது திடீரென்று பிருந்தா வாஞ்சியைப் பார்த்து,

''நீ எப்போ கல்யாணம் பண்ணிக்கப் போற வாஞ்சி'' என்றாள்.

வாஞ்சி ஒரு வினாடி தடுமாறினான். பிறகு அசடு வழிய, ''அதுக்கென்ன பண் ணிக்கிட்டா போச்சு நல்ல பொண்ணா பாரேன்'' என்றான்.

''பாவம் அந்த நல்ல பொண்ணு'' என்றாள் சரண்யா.

''ஏன்... ஏன்... ஏனாம்?''

''கல்யாணம் பண்ணி அவளை உக்காத்தி வெச்சுட்டு நீங்க பாட்டுக்கு ஏதா வது ஏரிக்கரைய பராக்கு பார்க்க போய்ட் டீங்கன்னா அவ கதி அதோகதிதான்.''

''அப்ப சரி என்ன மாதிரியே பராக்கு பாக்கற பொண்ணா பாரு பிருந்தா. சேர்ந்தே போறோம் ஏரிக்கரைக்கு.''

''ரொம்ப சரிதான்'' என்றாள் பிருந்தா.

''என்ன ரொம்ப சரி? அப்ப வீட்டுல புவ்வா அவ்ளோதான்னு சொல்லுங்க. ஒரு கொழந்தையும் பொறந்துட்டா, பாவம் அது பாடு திண்டாட்டம்தான். அப்பாவும் அம்மாவும் பராக்கு பாக்கப் போறதைப் பரிதாபமா பாத்துண்டு நிக்கும்.''

''ஏய் வாலு! ரொம்பத்தான் வாராத பாவம் வாஞ்சி'' என்று பரிந்து கொண்டு வந்தாள் பத்மா.

''லெட் ஹர் டாக் மிஸஸ் பத்மா! பாவம் கேலிதான் செய்ய முடியும்'' என்று அசடு வழிந்தான் வாஞ்சி.

(தொடரும்)



தயிரிலிருந்து வெண்ணெயைப் பிரித்து எடுக்கும் போது, உடனே அதைப் பழைய வெண்ணெய்க் குவியலுடன் சேர்க்கக் கூடாது. மாறாக அரித்தெடுத்த வெண்ணெயை சாதாரணத் தண்ணீரில் கொஞ்ச நேரம் போட்டு வைத்திருந்து பிறகுதான் மற்ற சேகரித்த வெண்ணெயுடன் சேர்க்க வேண்டும். இதனால் இப்படிச் சேகரித்த வெண்ணெயில் காணப்படும் துர்வாசனையை அகற்றி விடலாம்!

நன்றி : பால் பண்ணை

தகவல் : ராஜிராதா



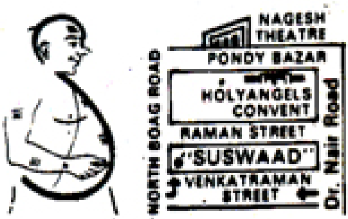
- சுத்தமான நெய்யில் தயாராகும் ஸ்வீட் வகைகள்
- சுத்திகரிக்கப்பட்ட, கொலஸ்ட்ரால் தொல்லை இல்லாத தாவர எண்ணெயில் தயாராகும் கார வகைகள்
- அதிகப்படியான எண்ணெய் அகற்றப்படுவதால் நீண்ட நாள் கெடாமல் இருக்கும் தென்னிந்திய பட்சணங்கள் (FREE OF OIL)

OUR SPECIALITIES:

- **புழுங்கலரிசி கை முறுக்கு, தட்டை, சீடை, மிக்ஸர்** (FREE OF OIL)
- **மைசூர் பாகு, போளி, லட்டு. கோதுமை அல்வா.**

எங்களது புதிய அறிமுகம்:

★ இன்ஸ்டன்ட் மெட்ராஸ் இட்லி மிக்ஸ்
★ இன்ஸ்டன்ட் மெட்ராஸ் தோசை மிக்ஸ்
★ இன்ஸ்டன்ட் புளியோதரை மிக்ஸ்
★ இன்ஸ்டன்ட் வடை மிக்ஸ்



SUSWAAD

1/2, Venkatraman St., (Venkatrama Iyer St.)
T.Nagar, Madras-17
Phone: 8282324 p.p.

கல்யாணம் மற்றும் வைபவங்களுக்கான சீர்வரிசை பட்சணங்கள் செய்து தருகிறோம்

Also available at:
C/o. Unique Electronics
160, Royapettah High Road
(Opp. தண்ணீர்துறை மார்க்கெட்)
Mylapore, Madras-600 004. Ph: 75490.

Adcra



ஆணாக இல்லையே என வருத்தப்பட்டேன்!

சென்னைக் கால்நடை மருத்துவக் கல்லூரியின் பட்டமளிப்பு விழா. இந்தக் கல்லூரியின் சரித்திரத்தில் முதன் முறையாக ஒரு மாணவி ஒன்பது தங்கப் பதக்கங்கள் பெற்றுள்ளார்! பேத்தாலஜி, ஃபார்மகாலஜி, ஃபிசியாலஜி, பால் சம்பந்தப்பட்ட துறை இப்படி ஒன்பது பதக்கங்கள் பெற்றிருக்கிறார் டாக்டர் சபீஹா ஹயத் பாஷா. இவருக்கு ஒட்டுமொத்தமாகக் கொடுக்கப்பட்ட சிறப்புப் பரிசும் இதில் அடக்கம்.

இவை தவிர, ஆல்வெட் ஃபார்மசூடிகல்ஸ் இரண்டாயிரம் ரூபாய் ரொக்கப் பணமும், வி. ஜி. பி. ரூபாய் ஐந்தாயிரமும் கொடுத்து சபீஹாவைக் கௌரவித்திருக்கின்றனர்.

''மருத்துவக் கல்லூரியில் படிக்க வேண்டுமென்று விரும்பி, அது கிடைக்காமல் கால்நடை மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்தேன்'' என்கிறார் குமாரி சபீஹா. ''எங்கள் குடும்பத்தில் பொதுவாக அதிகமாகப் படிக்கவே பெண்களுக்கு அனுமதி கிடையாது. உறவினர்களும் அக்கம்பக்கத்தில் உள்ளவர்களும், நான் பட்டப்படிப்பு முடித்து முதுகலைப் பட்டப் படிப்பில் சேர்ந்ததற்கு முகம் சுளித்தனர். ஆனால் என் பெற்றோர் எங்களை நிறைய படிக்க வைக்க வேண்டுமென்று விரும்பினார்கள். அவர்கள் கொடுத்த ஊக்கத்தில்தான் என்னால் இதைச் சாதிக்க முடிந்தது'' என்கிறார்.

இந்தக் கல்லூரியின் விரிவுரையாளர்கள் விஜயராகவன் மற்றும் வெங்கடகிருஷ்ணன் ஆகியோரும், ''சபீஹாவால் எங்கள் கல்லூரிக்கே பெருமை'' என்கின்றனர். மிகவும் மென்மையாகப் பேசிப் பழகும் சபீஹாவிற்கு நல்ல எதிர்காலம் இருக்கிறது என்கின்றனர்.

பொதுவாக, ஆண்கள் மட்டுமே ஈடுபடும் இந்தத் துறையில் பெண் என்ற முறையில் உங்களுக்குப் பிரச்னை ஏதும் இல்லையா?''

''மருத்துவப் படிப்பு போல்தான் இதுவும். மனிதர்களுக்குப் பதிலாக மிருகங்கள், அவ்வளவுதான். மேலும், வகுப்பில் பாதிக்குப் பாதி மாணவிகள் இருக்கிறோம். பிரச்னைகள் எதுவும் இல்லை. உடன் படிக்கும் மாணவர்கள் மிகவும் உதவுகின்றனர். ஆனால் ஒரு முறை நான் பெண்ணாக இருப்பதற்காக வருந்தியிருக்கிறேன். ஒரு பூரண கர்ப்பமான எருமை மாட்டை மிகவும் தாமதமாக அழைத்து வந்திருந்தனர். கன்றுக்குட்டி இறந்திருந்தது. அதன் கர்ப்பப்பை தலைகீழாக இருந்தது. அதை நேராக்கினோம். பிறகு கன்றை வெளியே எடுப்பதற்குப் பெண்களான எங்களால் முடியவில்லை. மற்ற மாணவர்களும் உதவிய பிறகுதான் அது முடிந்தது. அப்போதுதான் நான் ஓர் ஆணாக இல்லையே என்று வருத்தப்பட்டேன்'' என்கிறார்.

– கலாமூர்த்தி

"சீத்தாங்கோல்!"



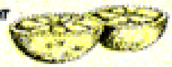
"என் தலையில் பேனாம்"



"இந்தப் பசங்க என்னே வளயாட்டுலே சேத்துக்க மாட்டாங்களாம். ஏன்னா என் தலைலே பேணாம். அவங்க கூட வளயாடினா அவங்களுக்கும் வந்துடுமாம்... வள்யாட்டாம். பெரிய்ய்ய வளயாட்டு. ஹூம்..."

இந்த நிலையினைத் தவிர்க்க உங்கள் பெண்ணிடம் கனிவான கவனம் தேவை. இதோ, மூலிகைகள் அடங்கிய பவுடர் — புதிய கன்யா. பேன்களை அகற்றிடும் ட்ரீட்மென்ட்.

கன்யாவை தேவையான அளவு தண்ணீருடன் சேர்த்து, ஒரு கலவையாக்கிக் கொள்ளவும். முடியை தண்ணீரில் நனைத்த பிறகு தயார் செய்துள்ள கலவையில் பாதியளவை நுரை நன்றாகப் பரவும்படி தலையில் தேய்த்துவிடவும்.





மூன்று நிமிடம் கழித்து நுரை முற்றிலும் நீங்கும்படி நீரால் அலசி விடவும். தொடர்ந்து மீதியுள்ள கலவையை மேற்கூறிய முறையில் உபயோகிக்கவும். கேசம் ஈரமுடன் இருக்கும்போதே பேன் சீப்பினால் தலையை சீவிவிடவும். கன்யாவில் உள்ள மூலிகைகள் தலை சருமத்துக்கு மிருதுவானது. வாரந்தோறும் பயன்படுத்தி வந்தால் பேன் மற்றும் ஈருகளை முற்றிலும் தவிர்க்கலாம்.

பேனின் கொடுமையிலிருந்து உங்கள் பெண்ணை அன்புடன் பராமரியுங்கள். உங்கள் குழந்தையின் வாழ்வில் இனிமையும், மகிழ்ச்சியும் மலரச் செய்யுங்கள்.

ன் இருந்தால்
ரெண்ட்ஸ் இல்லை
யாவினுல்
ன் இல்லை





கன்யா™

பேன்களை ஒழிக்கும்
மூலிகைகள் அடங்கிய ட்ரீட்மென்ட்

Ogilvy&Mather 4490 TM

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

★ பிரஹசரணம் கௌண்டின்யம்/அவிட்டம்/ 27 வயது/பி.ஏ./5'5"/2800 சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு படித்த உத்யோகத்தில் உள்ள (அ) இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10394

* Professionally qualified employed Vadama, Iyer Non-Srivatsa girls for a Senior Executive in private firm 29/172/12000 Pooradam, Bombay based. Reply to Box No. 10395

★ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், கேட்டை, 5'7"/29/2000/M.A. Asst. Manager/VIP Company/ திருப்பூர் இவருக்கு State/Central/LIC/Bank நிரந்தரப் பணியில் திருப்பூர்/அருகாமையில்/அங்கு மாற்றலாகக்கூடிய வேலையிலுள்ள அழகிய பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 10397

★ பரணி, கடகம், 32 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பர்னிச்சர் மற்றும் டிராவல்ஸ் சொந்தத் தொழில். ரூ.8000/-. +2 வரை படித்த, சிவப்பான, அழகுள்ளவளாயிருந்தால் போதும். வரதட்சணை, சீர்வரிசைகள் தேவையில்லை. மற்றபடி குடும்பப் பாங்காய் இருக்க வேண்டும். SC, ST, முஸ்லீம், கிறிஸ்துவர்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். மற்ற ஜாதிகள் (பிராமணர் உள்பட) விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 10400

* Tamil Iyer Boy, Kasyapa, fair, handsome, 5'8"/31/2800 Computer/Central Govt. Bangalore, Office-furnished quarters seeks Tamil, Iyer/Iyengar smart, beautiful, graduate, around 24-26, Central Govt./Bank/LIC Girl, subsect no bar. Contact Box No. 10401

★ கௌசிக வடமாள், மிருகசீரிஷம், 32 வயது தோஷமுள்ள பிரபல தினசரி பத்திரிகையில் நிரந்தர உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வரனுக்கு அரசு உத்யோகத்தில் (மாற்றத்தக்க) உள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10402

* Wanted fair good looking employed (Central/ State Govt) graduate bride for Telugu/Teleganam Brahmin boy 30/170/2500/Bharadhwaja/ Hastham, B.com., employed in Central Excise & Customs Dept. with bright future. Subsects acceptable. Reply with horoscope to Box No. 10404

* Wanted beautiful bride below 23 for handsome fair complexioned boy, DME Delhi employed, Chandilya Gothram, Vadama, Punarpoosam 26/165/5000. Write with horoscope and family details to Box No. 10407

★ தமிழ் யாதவர், சைவம், வயது 40, பட்டதாரி, தாரமிழந்தவர், குழந்தை இல்லை, மாதச் சம்பளம் ரூ 3400/- வேறு வருமானம், சொத்துக்கள் உண்டு. சிவப்பு நிறம். கெட்ட பழக்கங்கள் இல்லை. வரதட்சணை இல்லாத எளிய திருமணம். அழகும் பண்பும் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10409

* Alliance invited for a Bombay based Kerala Iyer boy Naidrupa Kashyappa/Ashwathy/Vadamal/28/171 B.E. Mech. Specln Computer Software on Project Assignment USA from fair, qualified Iyer girls 24/160. Box No. 10411

★ பிராமண மணமகள் தேவை. ஹைதராபாத்திலுள்ள தமிழ்நாட்டு இளைஞர். வயது 33, மாத வருமானம் ரூ. 4500/- எம்.காம்., எம்.பி.ஏ., பெற்றோர்கள் இல்லை. வரதட்சணை கிடையாது. விதவை, விவாகரத்தான, கைவிடப்பட்ட பெண்ணும் ஏற்கப்படும். விருப்பமுள்ள பெண்கள் எழுதுக. பெட்டி எண் : 10412

* Alliance for Vadama, Garga Gothra, bachelor brothers 41/B.Sc./158 cms, Moolam, Accountant Telegraphs, salary Rs. 3000/- p.m., 39/MA/155 cms Chitrai 4, Officer Telephones salary Rs. 4000/- p.m. graduate unemployed girls preferred. Horoscopes to Box No. 10413

★ வடகலை, வயது 25, உயரம் 5'4", +2, ஹரிதம், கேட்டை, சுயதொழில், மாத வருமானம் ரூ 700/- பூர்வீக சொத்து உண்டு. அரசு அல்லது தனியார் துறை வேலையில் உள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. சீர், செனத்தி, வரதட்சணை வேண்டாம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10414

* Alliance for Iyer, Srivatsa, Uthiradam, Vathima Boy, B.Com., (ICWAI) 26/168 drawing Rs. 4500/- in a well established company at Madras, own house from graduate domestically trained girls below 23 years. Send horoscope to Box No. 10415

* Correspondence invited for Central Govt. employed handsome Iyer boy clean-habits, Brahacharanam/ Bharadwajam/Pooradam/165/MA/3300/37/(Chevaidosha Jathagam) innocent legal divorcee without encumberence from the parents of affectionate, home-loving

employed/unemployed girls. Contact with horoscope and family details to Box No. 10416

* Alliance invited from Coimbatore based employed girls for graduate Tamil, Iyer Boy Brahacharanam/Kaundinyam/Ayilyam, PA to MD Pvt. Company, 31/165/74/3000. Send horoscope with details to Box No. 10417

* Wanted Non-Haritha, tall, slim, beautiful graduate Brahmin bride of 23 to 28 age for Senior Class I Officer ONGC aged 32, early registered marriage. Box No. 10419

★ வடமாள், ஆத்ரேயம், மிருகசீரிஷம், ESLC, 33 வயது, மாநிறம், 5'3'', வேலூர் அரசு பால் பண்ணையில் கடைநிலை ஊழியர், மாத வருமானம் ரூ. 1100/- வரனுக்கு தகுந்த, உத்யோகம் செய்யாத, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10421

* Wanted graduate girl, employed/unemployed for Vadama Boy, graduate, Koundinya Gothram, Thiruvonam, age 37, salary Rs. 2000/- employed in Southern Railway, Trichy as Clerk. Box No. 10422

* Alliance invited from fair, good-looking Iyer girls for Palghat, Vadama, Garga, Chithrai, fair, Iyer Boy, graduate bachelor 39/160/6000. Nationalized Bank, Madras. Reply with horoscope to Box No. 10423

★ பலிஜா நாயுடு, வயது 31, பி.ஏ., குடிநீர் வடிகால் வாரியத்தில் இளநிலை உதவியாளர் பணி, சென்னையில் வீடு, வசதியான சிறு குடும்பம், அழகு, நிறம் அமைந்த, அதே இன பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10428

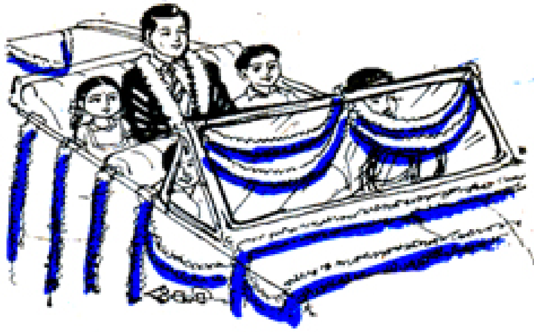
* Alliance invited from graduate, good looking, employed girl for Iyer, Brahacharanam, Sadhayam/Shankruthi/35/5.6" working as P.A. in Private Bank at Bangalore. Apply to Box No. 10429

* Suitable match for Palghat Iyer boy, 38/162/2000/B.Com., Brahacharanam, Moolam, Working as LDC in Public Health & Engg. Dept. in Madhya Pradesh. Employed girls transferable to MP only apply. Horoscope matching optional. Box No. 10430

★ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், 31 வயது, பி.எஸ்ஸி., தனியார் கம்பெனியில் மாத வருமானம் ரூ 2000/- பூராடம் நட்சத்திரம், ஐயர், பட்டம் படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10432

★ ஆன்மீகத்திலிருந்தவர், முற்றிலும் விடுபட்டவர், குடும்பவாழ்வுக்கேற்ற குறைகளற்ற ஆரோக்கிய தேகமுள்ளவர் சைவ பிள்ளை, 33, அரசு, 2500/- மணமகளை ஏற்க விரும்பும் வேலை, வசதியுடைய வெஜிடேரியன் பெண் வீட்டார் வேண்டப்படுகிறது. வீட்டோடு மாப்பிள்ளைக்கும் தயார். பெட்டி எண் : 10433

★ பாலக்காடு ஐயர், சோழியாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 34, உயரம் 6', துபாயில் அரசாங்க வேலையில் ரூ. 10,000 சம்பளமுள்ள வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விவாகரத்து பெற்ற



பையன். குழந்தைகள் இல்லை. சதய நட்சத்திரம், படிப்பு S.S.L.C. பெட்டி எண் : 10434

* Alliance invited from graduate, Iyer girls (preferably Bombay based) employed in Banks/Central Govt. ETC for Bharadwaja Boy 31/5'7" 7000 employed in Nationalised Bank Officer, Vadama, subsect accetable. Box No. 10436

★ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம் 34/3500/160 பட்டதாரி, மத்திய அரசு பணியில் உள்ள ஐயர் பையனுக்கு எளிய பிராமணர் குடும்பத்திலிருந்து படித்த, அழகான பெண் தேவை. ஐயங்கார்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பையனுக்கு பெற்றோர்கள் உள்ளனர். சம்மதம் உள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10437

★ இந்து, நாயுடு, வயது 33, படிப்பு B.A., உள்ள மணமகனுக்கு, அன்பையும், ஆதரவையும் மட்டுமே எதிர்பார்ப்பவருக்கு ஏற்ற பெண் தேவை. வயது கூடுதல் பரவாயில்லை. விதவை மற்றும் விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். வீட்டோடு மாப்பிள்ளையாக இருக்கவும் சம்மதம். எம்மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10438

★ வன்னியர் குல க்ஷத்ரியர் பம்பாயில் Simens ல் வேலை பார்க்கும் 30/167/7000/D.E.E. பையனுக்கு ரோஜுவோட் பெண் தேவை. பம்பாய் வரனாக இருந்தால் நல்லது. பெட்டி எண் : 10439

★ வன்னியர் குல க்ஷத்ரியர் துபாயில் வேலை பார்க்கும் 32/165/D.C.E./30,000 சென்னையில் சொந்த வீடும், செவ்வாய்தோஷம் உள்ள வரனுக்கு அதே போல செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10440

* Alliance invited from fair graduate/diploma Iyengar girl below 29 years for very fair groom DEE 33/165/25000 in Singapore, Vashishta, Thengalai, Arudhra. Reply to Box No. 10441

* Alliance invited for Vadagalai Iyengar groom Srivatsa, Sathayam, B.Com., 39/170/4000 Public Sector employed in Tamil Nadu. Subsect no bar. Reply with horoscope and details to Box No. 10442

* Alliance invited from beautiful graduate girls, preferably employed for Srivatsa, Brahacharanam, Kettai, B.Sc., ICWA - Inter boy, 30 - 5'8" employed in TVS Group, earning 4500/- Subsects no bar. Box No .10443

* Alliance invited for Palakkad Iyer boy, 32/150 cms, graduate, business, slim, Brahacharanam/Koundinyam/Makam first padam, from good-looking, slim, graduate girl, preferably keralites, godfearing, domestically well-trained. Subsect no bar. Reply to Box No. 10444

* Fair Non-Kashyapa graduate girl employed/unemployed for Ashtasahasram B.Com., Pooram, Dip in Business Management 30/170cms employed in Riyadh. Subsect acceptable. Ph. 4832413 (Madras) Box No. 10445

★ தமிழ் வாணியர் செட்டியார் Design Engineer 29/170/7000 B.Sc., B.Tech மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த B.E.Electronics/Computer Science, MBBS., M.Sc., பட்டம் பெற்ற மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10446

★ சௌராஷ்டிரா குலம், சவனகிஷி கோத்திரம், டிப்ளமா என்ஜினியர், 28, 5'8", 5000, டாடா நிறுவனத்தில் வேலை, சிவப்பு நிறம், அழகிய வரனுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த படித்து வேலைக்குப் போகும்/போகாத பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10447

* Sengunthar Mudaliyar 33/180/B.Sc., working in Central Government and doing part time business. Total monthly income above Rs. 10,000/- immediately apply with and horoscope details to Box No. 10448

★ வடமாள், கேரள ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 30/185/C.Govt (டில்லி) பையனுக்கு, உயரமுள்ள வேலை பார்க்கும் (டில்லியில்) மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10449

* Alliance for Thanjavur, Saiva, Vellala Engineer, BE/27/168/3000/Consultant/Educated girl from decent vegetarian Saiva Vellala family. Send details with horoscope to Box No. 10470

* Vadama, Kousika, Chitirai, Matriculate Ketalite Iyer Boy 30/5'3"/employed in Abudhabi as a site co-ordinator with hand some salary, fair, smart looking expected in August. Reply with horoscope to Box No. 10484

★ மெடிகல் ரெப்ரசென்டேட்டிவ், B.Sc./27/165 cms/2700 அழகான சௌராஷ்டிர மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10488

★ வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், நல்ல அழகான தமிழ் அய்யர், என்ஜினியர் 33/168 உயர்ந்த பதவி, நல்ல சம்பளம் உள்ள வரனுக்கு நல்ல அழகான, வடமாள் மணமகள் வேலையில்லாத பட்டதாரி அல்லது வேலையில் இருந்தால் திருமணத்திற்கு பின் ராஜினாமா செய்ய வேண்டும். ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10501



* Parents of Madhwa, Desastha graduate groom 37, Srivatsa Chithirai, Angaraha Dosham 8th house decently employed/salary invites alliance from same community sub-sects no bar. Graduate/Employed preferred. Horoscope essential. Reply to Box No. 10516

* Vadamal, Bharadwaj/Anusham, Mars in seventh/33/170/6000/ Insurance Officer seeks/Public Sector/Government employed graduate brides. Send horoscope to Box No. 10517

* Alliance invited for a Pharmacy graduate, tall, fair, well built, smart looks 45 Vadagalai Iyengar, Vadula bridegroom, Ayilyam, only son, running his manufacturing family business with decent income and owning bungalow and 3 cars, interested in music, yoga, cosmopolitan views, strict vegeterian, no club life, marriage delayed because of his sisters not being married. From affluent families, Mandyam, hebbar, Thengalai girls, around 5 feet 4 inches, fair, 36/38 years well accomplished, interested in family domestic life assured of a good home. Send details with bio-data and horoscope no dowry. Reply to the Advertiser, C/o Post Box No. 6915, Alwarpet, Madras - 600 018.

* Alliance invited for Iyer, Vadamal, Haritha, Hastham 27/177/3600 Public Sector employed boy. Vadama employed girls reply with horoscope to Shri V. Ramachandran, 103/C-18/Sector 5, Shantinagar, Mira Road (E), Thane District 401 107.

* Wanted bride for Athireya Vadama, Iyer, Avittam 43, B.A. employed in private concern Erode, preferred residence of Erode, transferable employed girl. contact : G.S. Balan, Old No. 275, Sullivan Street, Coimbatore - 641 001.

* Kerala, Iyer, Boy, fair, Vadama, Bharadwaja, Karthikai 31/157/M.Com.,/6000 Assisting family business seeks suitable alliance. Reply immediately with horoscope to P.G. Saraswathy, No. 40, Opposite Vijaya Stores, Domlur Village, Bangalore - 560 071.

* Alliance invited for Vadagalai, Iyengar gradute boy Shatamarshanam, Swathi, 30/170/2500 Contact : V. Srinivasan, Mithra, No. 3, First Street, Tirumagal Nagar, Selaiyur, Madras - 600 073.

* Alliance invited from good looking graduate, Vadamal Non-Kousika Iyer girl, below 24 for Vadamal, Kousika/29/164/B.Sc.,/PGDCA/7000/Madras/Uthradam/One Dosham/Boy, from Palghat based family. send with horoscope and family details to Mr. A.S. Parameswaran, Planter, Ayalur, Palghat - 678 510.

* Gavara Naidu graduate, Administrative Assistant 29/180/20000 in Saudi Arabia wants to settle in India after marriage seeks girl with sound financial position for his settlement. Contact : L. Varadarajulu, Tahsildar (Retd.) No. 38, Lake View Garden 4th Street, K.K.Nagar, Madurai - 625 020.

★ வாத்திமாள், நித்தரண கோத்திரம், ஹஸ்தம், 31/165/3000 B.Com., லிமிடெட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், முழு விவரங்களு

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பர தாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

டன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : S.V. Iyer, 17, Central Excise Colony, Saidapet, Madras - 600 015.

★ சோழிய வேளாளர், அசைவம், D.C.E., B.E. 28/170/4000 Engineer S.Rly மணமகனுக்கு Bank/Lecturer/Doctor மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : V. Sivasubramanyan, R.H. 260, Ellis Nagar, Madurai - 625 016.

★ சைவ வெள்ளாளர், திருவோணம், வயது 30, B.E.,3000, தமிழக அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகனுக்கு பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. அணுகவும் : பா. வில்வநாதன், நெ. 89 வள்ளலார் நகர், கூத்தபாக்கம், கடலூர் - 607 002.

* Graduate girl below 23, boy 27/166, B.E. Mech. & Electronics Engineer, having factory Bangalore. Ph : 575119. Contact : Jayaraman, 3120 - Sixth 'C' Main Road, HAL Second Stage, Bangalore - 560 008.

* Tamil, Iyer bride, employed on transferable job required for Srivatsa, Vathima, Krithigai, Bank employed boy, 29/170/3600, Bhilai, subsect acceptable. Please contact : B. Mahadevan, 348, MIG-1, HUDCO, Bhilai Nagar - 490 006.

* Decently employed graduate girl for Palaghat Iyer, Shadmarshna Gothiram, Brahacharanam, Chitrai, 2nd padam, MA (Eco) 29/5.8"/2800/UDC IAF Avadi own house. Reply with horoscope to K.S. Visalakshi, Door No. 15, 2nd Street, Manavala Nagar, Tiruvallur - 602 002.

★ சைவ வேளாளர், வயது 28, படிப்பு D.C.E., B.E., உயரம் 5'5", சிவப்பு நிறம், டெக்னிகல் அசிஸ்டெண்ட்டாக வேலை பார்க்கும் வசதியுள்ள மணமகனுக்கு நிறமுள்ள பெண் தேவை. முகவரி: A. Muthukumarasamy, 11, Ayanavella Street, Chidambaram - 608 001.

★ தாய் முதலியார், தகப்பன் மலையாளி, 34 வயது, 182 செ.மீ., எம்.இ.பி.எச்.டி. கம்ப்யூட்டர் சைன்ஸ் (ஜெர்மனி) பட்டதாரிக்கு குடும்பப்பாங்கான மலையாளி அல்லது தமிழ் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. அணுக வேண்டிய முகவரி : திரு. ஜாக்சன் ஜார்ஜ், எண் 10, 2வது தெரு, மணவாள நகர், திருவள்ளூர் - 602 002.

★ இந்து வாணியச் செட்டியார் அசுபதி 31/170/ சிவப்பு/சொந்த வீடு/பட்டதாரி கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமர்/இன்சூரன்ஸ்/4000/சிவகாசியில் பணிபுரியும் வசதியான அழகான பட்டதாரிகள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒழுக்கமான மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : கே. பாலசுப்பிரமணியன், 109, பெரிய கரைக்காப்பட்டி தெரு, இராஜபாளையம் - 626 117.

* Alliance invited from employed girls Tamil/Kerala Iyer families for Boy SSLC/29/Magam/Haritha Gothram. Boy working in Sundaram Fasteners, Madurai. Contact : S. Anantharaman, 16, Sagoji Pandithar Street, Melakaveri, Kumbakonam - 612 002.

* Vadamal/Pooram/Iyer Boy/26/5'8"/2000/Pvt. Co/HSC Seeks employed good looking girl. Contact : C.V. Ganga, 6, Kanukunj Building, L.J. Road, Near Citylight Cinema Mahim, Bombay - 400 016. Tel : 453792.

★ வாணிய செட்டியார் கோட்டை பி.எஸ்ஸி.,/31/5'8"/5000/ சுயதொழில் மணமகனுக்கு அதே இன மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்க : எம். கமலம், 70, தோப்புவாணியர் நடுத்தெரு, மீனாட்சிபுரம், நாகர்கோவில் - 629 001.

* Rich Thuluva Vellala Mudaliar, fair, slim, 23/173/Business, affluent family seeks homely beautiful girl of equal status reply post box No. 99 Madurai - 1.

★ வாத்திமாள் ஹரித கோத்திரம், மகம் SSLC/29/Sundaram Fastners, Maduraiயில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Contact : R. Sundararajan, 16, Kalaimagal Nagar, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.

* Alliance invited from graduate good looking girl below 26 for Tuluva Vellala Mudaliar Boy M.Sc.,/31/182 cms/4500 employed in reputed private firm. contact : Mr. A. Ramamurthy, 9-A, Devasi St, Gnanamurthy Nagar, Ambattur, Madras - 53.

★ வடமாள், சதயம், வாதூலம், DME தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் 37/178/ரூ. 4000 தமிழ் வரனுக்கு 5.2"க்கு குறையாத வேலையில் உள்ள/இல்லாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : N. Ramakrishnan, 10, Shri Ram Nagar, Thiruvanmiyur, Madras - 600 041.

★ தென்கலை ஐயங்கார், ஸ்டேட் பாங்க் ஆப் இந்தியாவில் கிளார்க்காக பணிபுரியும் B. A. (Hons) படித்த வரனுக்கு 34 வயதுக்குட்பட்ட தென்கலை மணமகள் தேவை. பிறந்த தேதி 16.2.1953. உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், ஹரித கோத்திரம், பெற்றோர்கள் இல்லை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : B. திருநாராயணன், 36, சன்னதித் தெரு, திருக்குறுங்குடி - 627 115. (நெல்லை மாவட்டம்).

* Alliance invited from employed girls for Brahacharanam, Bharadwaj, Moolam Boy, B.Com., 33/152/2300/- Pvt. firm at Bombay Own house, Contact : S. Nagarajan, A-2, Anushuya Co-op. Hsg. Soc., Devi Chowk, Shastrinagar, Dombivli (W) - 421 202.

* Alliance for Thengalai boy, Bharadwajam, Magam, +2/5.3" working Public Sector Enterprises, Madras salary Rs. 4000/- subsect no bar. owning house at Madras. Contact : A.N. Parthasarathy, 62, Valluvar Street, Arumbakkam, Madras - 600 106.

மணமகன் தேவை

★ பார்க்கவ குல நத்தம உடையார், 25 வயது, 5 அடி 3 அங்குலம் உயரம், எலக்டிரானிக்ஸ் டிப்ளமோ படிப்பு, மெரின் கம்யூனிகேஷன் ரேடியோ ஆபீஸர் பயிற்சி, சிவப்பு நிறம், அழகான தோற்றம், ஒரே மகள், 4ல் செவ்வாய் அமைந்த பெண்ணிற்கு அதே இனம் பொருத்தமான படிப்பு, நிரந்தர வருவாய் வேலை/தொழில் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 20371

★ துளுவ வேளாளர், 25/168/B.Sc., டைக்சர் டிரெசிங் 90ல் முடித்த பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. அரசுப் பணி அல்லது சிறப்பு வாணிகம் செய்யும் அல்லது வங்கி அல்லது இன்சூரன்ஸ் போன்ற பணியில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20372

* Alliance invited for Vadagalai, Kousigam, post-graduate, 35, very fair, beautiful, young looking girl, employed General Insurance, 5000/- from well settled highly educated Iyengar grooms below 40. Subsect no bar. Box No. 20374

* Alliance invited from well settled, educated Iyengar grooms around 45 for Thengalai, Punarpoosam, Srivatsam, graduate, slim, beautiful, young looking, employed, central government, transferable job, 3000/- subsect no bar. Box No. 20375

★ பார்க்கவ குலம் நத்தம உடையார், மாநிறம், உயரம் 5'', மாநில அரசில் இளநிலை உதவியாளராக பணியாற்றும் மாதம் 2500/- வருமானமுள்ள 28 வயது பெண்ணிற்கு மாநில (அ) மத்திய அரசில் பணியாற்றும் இதே இனமுள்ள நல்ல மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20376



★ வயது 32/160 செ.மீ., உயரமுள்ள சைவ வெள்ளாளர் பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த, மெடிக்கல் லாபரட்டரி டெக்னீஷியன் கோர்ஸ் பாஸ் பண்ணியுள்ள சிவந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. எளிய திருமணத்திற்கு விருப்பம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தாரம் இறந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20378

★ வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், விசாகம் 3-ஆம் பாதம், 22/171/மாற்றல் பெறக்கூடிய மத்திய அரசு வேலை, ரூ. 3200/- லட்சணமான மணப் பெண்ணுக்கு நல்ல குடும்பத்து வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20379

★ சௌராஷ்டிரா, வயது 25, 5 அடி உயரம், +2 படிப்பு உள்ள, தெய்வ பக்தியுள்ள குடும்பப் பாங்கான, நிர்வகிக்கும் திறன் உள்ள பெண்ணிற்கு, அரசாங்கம் வேலை அல்லது சொந்தத்தில் தொழில் அல்லது வியாபாரம் செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதகக் குறிப்பும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20380

* Horoscope invited for Mahratta (Non-Brahmin) fair/Pooram/23/B.Sc.,B.Ed./168 suitable boy well employed Govt/Bank/Railway/Engr/Doctor from decent family within Tamilnadu. Box No. 20381

* Alliance invited from professionals/Lecturers/Bank/Insurance, Govt employed grooms for a rich, fair looking, Thuluva Vellala Mudaliar girl 24/B.Sc./5'1" father Deputy Collector. very respectable family. Horoscope optional. Subsects no bar. Box No. 20382

★ ஹஸ்த நட்சத்திரம், சாங்கிருதி கோத்திரம், 5'1'', 38½ வயது, எம்.ஏ. படித்துள்ள பெண்ணிற்கு சிறந்த பணியில் இருக்கும் வரன் தேவை. திருமணத்தை விமரிசையாக நடத்தித் தருவோம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20383

* Thanjavur (Dt) based Agamudaiyar girl fair, good looking, creative thinking lecturer 34/162/5500 seeks alliance from handsome Govt/LIC/Bank employed Mukkulathor boy. Apply with full details. Early marriage. Box No. 20384

* Horoscope invited Iyengar, Vadagalai, Haritha Gothram, Kettai patham four B.Sc., final, type both higher, aged 21 suitable boy well employed in Government or Bank from decent family, Thenkalai acceptable. Box No. 20385

★ ஐயர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், அவிட்டம், 28 வயது, எம்.எஸ்.ஸி., சிவப்பு நிறம், உயரம் 5'3'', அழகான பெண், வலது கை போலியோவினால் பாதிப்பு ஏற்பட்டு, கை பார்க்க சரியாக உள்ளது. தன் வேலைகளையும், வீட்டு வேலையும் செய்வாள். மனிதாபிமானமுள்ள பையன் தேவை. பெட்டி எண் : 20386

★ நாயுடு, எம்.எஸ்.ஸி. உயரம் 5.3'', மாநிறம், வயது 31, தையல் பயிற்சியுண்டு. நடுத்தர வகுப்பு பெண்ணுக்கு நிரந்தர வருமானமுள்ள குணநலமிக்க ஆண் மகன் தேவை. ஜாதி ஒரு பொருட்டல்ல. இந்துவாக இருப்பது அவசியம். பெட்டி எண் : 20387

★ வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், எம்.எஸ்.ஸி. படித்த, நல்ல அழகான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள

மணமகன் தேவை. பெண்ணின் வயது 34, ஜாதகப் பொருத்தம் பார்க்கத் தேவையில்லை. அம்மனிடம் பூ போட்டு பார்த்தால் போதும். பெட்டி எண் : 20388

★ வடமாள், கௌசிகம், மூலம் 22/150 பி.ஏ. (Music) முன்னுக்கு வந்து கொண்டிருக்கும் இளம் பாடகிக்கு இசை ஆர்வம் உள்ள குடும்பத்திலிருந்து மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20389

★ பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 30/153 செ.மீ./மூல நட்சத்திரம் 4-ம் பாதம், சிவந்த நிறம்/+2 பாஸ் மற்றும் ஆங்கிலம் மேல்நிலை, தமிழ் கீழ்நிலை, தட்டச்சு பயின்ற வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சியுள்ள பெண்ணிற்கு 37 வயதுக்குள் அரசுப் பணி நிரந்தர வருவாயுள்ள மணமகன் தேவை. விரைவில் நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20390

★ தேவேந்திரகுல வேளாளர்/35/5'5''/ரூ 3700/ மாநிறம், மாநில அரசில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு, மத்திய, மாநில அரசு, வங்கி, இன்சூரன்ஸ், தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20391

* Alliance for Keralite Iyer 26/157/BA unemployed Vadamal, Vadhoolam, Poosam star fair, beautiful smart homeloving girl from well employed boys. Subsect acceptable. Parents reply with horoscope details to Box No. 20392

* Alliance invited from Mukkulathore, Agamudaiyar employed grooms for brides 28/155/D.Pharm/3100/State Govt. and 26/157/BE/3300/Defence employed Trichy. Reply with horoscope and family details. Box No. 20393

* Alliance invited from Bombay based well employed boys for Vadamal, Iyer girl, age 23/158/3500 graduate Bank employed Bhardwajam Chitira 2 dosham in horoscope. Reply with horoscope to Box No. 20394

★ துளுவ வெள்ளாளர், 25 வயது, M.A. B.Ed., (M.Phil). தற்காலிகமாக திருச்சியில் எஸ். ஆர். பெண்கள் கல்லூரியில் ஆங்கில விரிவுரையாளர், அவிட்டம். அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நிரந்தர வேலை கல்லூரி விரிவுரையாளர்/இன்ஜினியர்/அரசு/வங்கி ஆபிசர் போன்ற மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20395

★ அன்பு, ஒழுக்கம், பரஸ்பர நம்பிக்கை எதிர்பார்த்து ஏமாந்து, திருமணமாகி 5 மாதத்திலேயே விவாகரத்து பெற்ற இந்து குலாலர், 30, பி.காம்., இந்தி, தையல் தேர்ச்சி, சைவம், கடவுள் பக்தி நிறைந்த அழகான கோயமுத்தூர் பெண்ணிற்கு. 33-38 வயதிற்குள் விவாகரத்தான/மனைவியை இழந்த வரன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20396

* Correspondence invited from Iyers for domestically well-trained, home-loving fair girl Brahacharanam/ Bhardwajam/Ayilyam/25/155 cm/M.Com., B.Ed., (Suddha Jathagam). Parents of decently employed boys contact with horoscope and family details to Box No. 20397

* Wanted well qualified, well settled Iyengar boy below 28 for girl 20, fair, slim, 5'2" Vadagalai, Srivatsa, Pooradam, passed B.Sc., (Physics) typewriting English and Tamil higher. Decent marriage. Reply with horoscope and Bio-data to Box No. 20398

* Hindu, Thuluva Vellala convent educated Mudaliar, non-vegetarian fair, good looking, home loving girl B.Sc., 153, 27, seeks alliance employed well-settled groom sub-sect no bar. Apply with bio-data details horoscope to Box No. 20399

* Alliance invited from professionally qualified boys for Arcot Mudaliar girl M.B.B.S./31/160, fair, Angaragan in 4th place. Subsect no bar. Box No. 20400

* Alliance for Brahacharnam/Athreya bride Thiruvathirai/163/23/fair, slim B.E., working in consultancy. Subsect no bar. Engineers/CA Madras preferred. Box No. 20401

* Alliance invited from decently employed Bombay based Non-Kousika, Vadama boys around 30-31 preferably C.A. M.B.A. for decently employed graduate good looking medium complexioned. Tanjorean girl 26, star Moolam. Box No. 20402

★ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த உத்திரட்டாதி, M.Sc., 156 செ.மீ., உயரம், 22 வயது, சிவந்த நிறமுடைய பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அல்லது கார்காத்தார் டிகிரி படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20403

★ தெய்வ பக்தியும், நற்பண்பும் மிக்க அழகிய, பலிஜா நாயுடுவைச் சேர்ந்த 25 வயது, உயரம் 5'.3'', B.Sc., M.Ed., படித்த, அரசு அங்கீகரிக்கப்பட்ட பள்ளியில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள சென்னையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20404

★ மாத்வா, கன்னடா, வசிஷ்டா கோத்திரம், நட்சத்திரம் அஸ்தம், அறுபது வகுப்பைச் சேர்ந்த 31 வயதுடைய, SSLC, டைப்ரைட்டிங் படித்த பெண்ணிற்கு, 34-38 வயதுள்ள அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் அதே வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. கைதொழில் செய்பவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20405

★ ரேவதி, பலிஜா நாயுடு, வயது 26, I.T.I. Electronics படித்த வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு, Diploma (or) ITI படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள தகுந்த மண





மகன் தேவை. ஓசூர் (அ) பெங்களூரில் இருந்தால் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 20406

★ வயது 23, இந்து கார்காத்தார் சைவம், M.Sc., முடித்த மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த மாதாந்திர வருமானம் ரூ. 3000/- சம்பாதிக்கும் மத்திய/மாநில/தனியார் துறையில் பணிபுரியும் 29 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20407

★ வெள்ளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த M.B.B.S. படித்த 29 வயது, 5 அடி, 4 அங். மாநிறம், தமிழக அரசின் மருத்துவத் துறையில் மருத்துவராகப் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு வெள்ளாளர் அல்லது முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மருத்துவர், பொறியாளர் அல்லது உத்தியோகத்திலிருக்கும் மணமகன் தேவை. விவரங்கட்கு பெட்டி எண் : 20408

* Alliance Invited for Calcutta based Tanjorian graduating homely Motherless girl 24/152 cm/specs Iyer/Aswathi/Vadamal/Bhardwajam from only Vadama boys respectable family around 30 decently educated and employed. Reply to Box No. 20409

★ வயது 36, ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கைதொழில் மாதம் ரூ. 2500/- வருமானமுள்ள விவாகரத்தான மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, வேலையில் உள்ள/வேலையில் இல்லாத 40 வயதிற்குட்பட்ட மணமாகாதவர்/விவாகரத்தான பரந்த மனப்பான்மை உடைய மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20410

* Madras based broadminded Hindu, Professional groom preferably Doctors/Engineers/CA/MBA below 35 years only, for pretty, fair, rich Mudaliar girl, early Innocent divorcee 27/M. Phil/4000. Caste no bar. Box No. 20412

★ கோவை சைவம், கார்காத்த வெள்ளாளர், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு ஏற்ற உத்தியோகம், விவசாயம், சொந்தத் தொழில், நிரந்தர வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. வயது 33 விசாகம் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20414

* Alliance for Vathimal, Haritha, Uthiram 28/5'3" employed graduate girl, well employed boys below 35, without Chevva dosham, subsect acceptable. Send horoscope with full details to Box No. 20415

* Wanted pious, well qualified & Madras employed groom below 30, fair Iyer girl BSc.,/24/155/3300, Foreign Bank, Brahacharanam/Mandavya/Kettai 4th padam, professionals/Officers in Bank/LIC/Govt/ good undertakings preferred. Simple marriage. Subsects acceptable. Write with horoscope to Box No. 20416

* Well qualified decently placed affectionate Iyer groom for Good-looking home loving, Palghat, Bharadhwaja, Vadama unencumbered innocent divorcee. Graduate/32/158 Officer Nationalised Bank. Horoscope to Box No. 20417

* Alliance invited for young Iyengar widow 25, very fair, highly qualified with 2 yrs child from well qualified well settled kind, understanding Brahmin grooms. Widowers/Divorcees without encumbrance also applicable. Apply with horoscope to Box No. 20418

* Siva Pillai/fair girl/24/5'2"/Thiruvonam/DECE invites Engineers/PG's/Lecturers/Bank, LIC Officers/Govt Employees from same caste. Contact with horoscope and full family details. Box No. 20419

★ தென்கலை/அய்யங்கார்/37/160 செ.மீ., உயரம், சிவந்த நிறம், ஹரித கோத்திரம், அவிட்டம், எம்.ஏ. படித்த, மாநில அரசுப் பணியில் தற்காலிகப் பணியிலிருக்கும் பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தாரமிழந்தவர்கள்/விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20420

* Alliance invited for fair, Iyengar, Thengalai girl Uthiram, Koundinya Gothram MA/165/31 from well employed grooms. Subsect no bar. Horoscope and bio-data to Box No. 20448

* Alliance invited with horoscope of Gajulabalija grooms employed as Engineers/Govt/Reputed firms, Bank/Insurance Officers for girl 24/155cm Sharp features wheatish complexion convent educated graduate. Subsect no bar. Box No. 20478

★ தெலுங்கு பிராமணர், தெலுககான்யம் கவுதம கோத்திரம், பூரம் 28/160 MA., B.Ed., நல்ல அழகுள்ள பெண்ணுக்கு மத்திய/மாநில/வங்கி/எல்.ஐ.சி./ஆசிரியர் வேலை செய்யும் 35 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 20484

* Wanted Iyengar employee/Business Man for Baradwaja/Punarpusam/32/5'5"/very fair/B.Com. B.Ed., girl temporarily employed as teacher. Issueless second marriage also acceptable. Subsect no bar. Apply with full details to Box No. 20454

★ சோழிய வெள்ளாளர், வயது 33/B.Sc., வங்கிப் பணி சம்பளம் ரூ 4500 வயது 31/B.Sc., வீட்டுப் பணி இருவருக்கும் மாநில மத்திய அரசுப் பணியில் உள்ள தகுதியான நல்ல பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20486

* Alliance for Brahmin Iyer divorcee 29/163 cm. employed with daughter aged 9 Brahmin widower/divorcee with or without encumbrance. Box No. 29948

* Alliance invited from well employed Non-Srivatsa Iyengar Boys for Thengalai Iyengar girl Kirthigal, 31/5'2" post-graduate State Govt. employed. Box No. 29949

★ வடமாள், கௌதம கோத்திரம், திருவோணம் நட்சத்திரம், M.Com., 31 வயது அரசாங்க வேலையில் ரூ 4000/- சம்பாதிக்கும் (வலது கால் போலியோவினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்) பெண்ணிற்கு, நிரந்தர வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 29950

* Alliance invited from well employed Non-Srivatsa, Iyengar Boys for Thengalai Iyengar girl, Kirthigal, 31/5'2" post-graduate state govt emplyed. Box No. 29949

★ வயது 26, பி.ஏ. வரை படித்துள்ள பெண்ணிற்கு குடும்பப் பொறுப்புள்ள மணமகன் தேவை. தகப்பனார் பிராமணர்; காலஞ்சென்ற தாயார் முதலியார். கலப்பு திருமணம். பெட்டி எண் : 29951

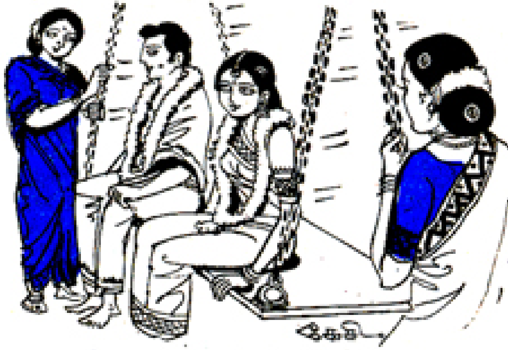
★ முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 30 வயது நிரம்பிய (பி.ஏ.) படித்த 5.6 உயரம் தனியார் துறையில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கும், 26 வயதுள்ள S.S.L.C., டைப், தையல் படித்த 5.4 உயரமுள்ள செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணிற்கும், அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : M.K. Sankaran, 33, 5th Cross Street, T.P.Chatram, Kilpauk Garden, Madras - 600 010.

* Invite horoscope family details from well edcuated settled grooms for fair, slim 20/150 Vadama Kousiga Pooradam, Convent DE., CE., B.Sc. final, uses contact lenses. Subsect and abroad welcome. Contact : Mr. Nagaraja Rao, Sri Krishna Flats, 11, B. Block, 143, Rangarajapuram Main Road, Kodambakkam, Madras - 600 024.

★ வடகலை, கௌசிக கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், 23 வயது, பி.காம்., உயரம் 132 செ.மீ., மாநிறம், பூனாவில் வசிக்கும் பெண்ணுக்கு Engineer/CA/MBA படித்து நல்ல வேலையில் இருக்கும் வரன் தேவை. முகவரி : T. Narasimhan, 26 Yash B. Apartments, Ramakrishna Paramahansa Nagar, Paud Road, Pune - 411 038. Tel. No. 342360.

* Alliance invited from decently employed boy from respectable family for Sowrashtra girl, aged 22, ht 5'3", B.Com., unemployed, fair & Beautiful, Poosam, Nattanmai Markandeya Rishi Gothram. Reply with horoscope to Mr. K.V. Subramanian, Advocate, 26, Keelaradha Street, Periyakulam - 626 501.

★ சைவப் பிள்ளை பெண், 30 வயது, மகம்/158 செ.மீ./எம்.ஏ./சென்னையில் மாநில அரசு வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு Bank/BE/Executive மாப்பிள்ளை தேவை. சைவ முதலியார்/சைவ செட்டியார் போன்ற உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். முகவரி : Mrs. Geetha, C/482-46 Street, Ashok Nagar, Madras - 600 083.



* Alliance invited for Haridha Moolam, graduate school teacher 29/150 Vathimal girl. Sub-sect no bar. Contact : G. Ravichandran, C/o Indian Inst. of Typewriting, 9 MTH Road, Padi, Madras - 600 050.

★ வடமாள், கௌசிகம், பூராடம், 165 செ.மீ., B.A.(Lit.), PGD. in Computers, upper middle class, பாடத் தெரிந்த, மாநிறமுள்ள 23 வயது பெண்ணிற்கு, இஞ்ஜினியர், MBA, CA, நல்ல வேலை, பிஸினஸில் உள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ப்ரஹசரணம் சம்மதம். முகவரி : நடராஜன், 57, சலிவன்ஸ் கார்டன் ரோடு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

★ வடமாள்/ஆத்ரேயம்/விசாகம் 2-ம் பாதம்/7ல் செவ்வாய்/26/150 செ.மீ../B.A. incomplete/நல்ல நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசு, தனியார்த் துறை நிரந்தரப் பணியில் உள்ள வரன் தேவை. விலாசம் : P.V. சுப்ரமணியன், 21, சண்முக நிலையம், காமராஜர் தெரு, நாடார் மேடு, ஈரோடு - 638 002.

★ தென்கலை ஐயங்கார்/பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 27, பூரம்/உயரம் 167 செ.மீ../மாநில அரசுப் பணியில் ஸ்டெனோ/சம்பளம் ரூ 2300/- மணமகளுக்கு தென்கலை/வடகலை, அரசு/தனியார், உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்க, ராஜகோபாலன், 35, செந்தங்குடி அக்ரஹாரம், மயிலாடுதுறை - 609 001.

★ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ/பூரம்/23/B.Com., ஆங்கிலம், தமிழ் டைப்ரைட்டிங் ஹையர் பாஸ் செய்த பெண்ணிற்கு மாநில/மத்திய அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெற்றோர்கள் இருவரும் ஆசிரியர்கள். (இரண்டாவது பெண்ணிற்கு) ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : டி.ஆர். கணேசன், நீர்முளை (போஸ்ட்), நாகை (மாவட்டம்) - 614 711.

★ கொங்கு வேளாள கவுண்டர், சேர கூட்டம், வயது 25, இயற்கை நல மருத்துவர் (N.D., D.Ac) பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில்/தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: திருமதி கலைவாணி பழனிச்சாமி, 391, தடாகம் ரோடு, கோவை - 641 002.

* Alliance invited for Vadagalai Iyengar, Vadula bride, 37years, Pooradam, having her own business, also assiting brother in his business, with assured independent income from investments and property, invited from affluent families settled in Madras. Send details with bio-data and horoscope. Early decent mar-

riage at bride's residence at Madras. Reply to the Advertiser, C/o Post Box No. 6915, Alwarpet, Madras - 600 018.

* Alliance for Aswathi Vadagalai Iyengar Spinster Vadula bride 47 years Pharmacy Graduate, tall, fair, good looking, good in house keeping, has assured independent income from investments and property, invited from affluent families, Iyengars, Hebbars, Mandyams, Iyers in well placed position. Send horoscope with bio-data. Early decent marriage at bride's residence at Madras. Reply to the Advertiser, C/o Post Box No. 6915, Alwarpet, Madras - 600 018.

* Alliance invited for a bride 36 years old, Moolam, M.Litt 5 feet 3 inches, beautiful, charming, fair, holding a permanent post as lecturer at Hyderabad with flat and prospects for future quarters from eligible bridegrooms around 38 to 40 years, Doctors, Executives, Engineers based at Hyderabad/Secundrabad only. Girl now on one year assignment at Reading University, UK, expected back in September 1993, has other income from property and investments, from affluent families, Vadagalai, Mandyam, Hebbar, Iyers. Send details with bio-data and horoscope to Box No. 6915, Alwarpet, Madras - 600 018.

* Alliance invited from well qualified, Non-Kousika Iyengar grooms for Vadagalai Kettai 21/154 Electronics graduate girl, Kalai no bar. For further details Contact : R. Uppiliappan, New Candle Works, 2-14, Agraharam, Pasupathi Kovil, Tanjore (Dt.) - 614 206.

★ *26/146/+2 மூல நட்சத்திரம், சௌராஷ்டிரா பெண்ணுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள நல்ல பட்டதாரி சௌராஷ்டிரா வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : நாகராஜன், 24, கப்பா தெரு, ஆனை, சென்னை - 600 112.*

* Alliance for beautiful, B.Sc., Brahacharanam, Koundinya/Kettai/24/5'4", Type English Tamil higher, shorthand lower from well settled qualified grooms within thirty. Respond N. Ganesan, Administrative Officer, E2/120 BHEL Township, Trichy - 620 014.

மணமகன் - மணமகள் தேவை

★ வாத்திமாள், ஹரித கோத்திரம், ஹஸ்தம், M.A.B.Ed., 34/171/1500 மேல்நிலை ஆசிரியர் வரனுக்கு வேலைக்குப் போகும் பெண்ணும், அவன் சகோதரி அனுஷம். 26/151 பெண்ணுக்கும் சேர்ந்தோ, தனித்தோ ஜாதகம் மற்றும் குறிப்புகளுடன் தொடர்பு கொள்க. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 30022

* Mutual/sparate alliance for fair Brahmin, graduate girl, Finance Officer 30/165/2500 and for boy PG employed in Multinational Company at Singapore 26/175, Wanted PG/Professional/Medics Degree girl, caste no bar. Box No. 30023

★ அய்யர், வாத்திமாள், பாரத்வாஜம், SSLC/ 28/5'.3''/பூரம் வேலையில்லாத பெண்ணுக்கும், சகோதரன் (BA)/30/5'.9''/, சித்திரை, 3000/& Hosur TVS/வேலையுள்ள வரன்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : R. ராஜாமணி, 31/3 முதல் பிரதான சாலை, ஆழ்வார்திருநகர் அனெக்ஸ், சென்னை - 600 087.

★ குருக்கள், காஸ்யபம், ஆண் 160 செ.மீ., 35, பட்டதாரி தனியார் 2500/- காஸ்யபம், பெண், உத்திராடம், 158 செ.மீ., 30 பட்டதாரி அரசு பணி. 2500/- வசதி உண்டு. வரன்கள் தேவை. பெட்டி எண் : 30025

★ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், பூசம், 32/5'6''/ 3500/பி.காம்../டெல்லியில் தனியார் துறையில் அக்கவுண்டன்ட் ஆக பணிபுரியும் வரனுக்கு மத்திய/வங்கி/இன்சூரன்ஸ் மாற்றத்தக்க பணியிலுள்ள மணமகளும், பூரட்டாதி 23/5'3''/9th std/குடும்ப நிர்வாகத்தில் தேர்ச்சியுள்ள பெண்ணிற்கு படித்த, நிலையான வேலையிலுள்ள மணமகனும் தேவை. Delhi based preferred for both. உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். முகவரி : கோபால கிருஷ்ணன், 53/B8, Gokul Flats, 12th Avenue, Ashok Nagar, Madras - 600 083.



Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED, at the *BHARATHAN PRESS*, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH. Managing Editor : V. MURALI
Telephones – Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 84/-; Overseas : Rs. 500/- (Air Mail); Rs. 200/- (Sea Mail);
Half Yearly Subscription : India Rs. 42/-; Overseas : Rs. 250/- (Air mail); Rs. 100/- (Sea Mail).



மிருதுவானது! சுவையானது!
[அது MTR இன்ஸ்டன்ட் ரவா இட்லி மிக்ஸ் ஆகத்தான் இருக்கவேண்டும்]
500 கிராமில் 24 இட்லிகள் தயாரிக்கலாம்.
ரவா இட்லி என்றாலே MTRதான் என்று சொல்லுமளவுக்கு மிருதுவான, சுவையான ரவா இட்லிகளை வழங்குவோர் MTR. அது போன்ற ரவா இட்லிகளை 'MTRன் இன்ஸ்டன்ட் ரவா இட்லி மிக்ஸ்' வாங்கி, மிருதுவான, சுவையான ரவா இட்லிகளை வீட்டிலேயே நீங்கள் தயார் செய்திடுங்கள்.
இங்கே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் செய்முறையை அப்படியே பின்பற்றுங்கள்.
செய்முறை: பிரஷர் குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து கொதிக்கவிடுங்கள். 1/4 லிட்டர் புளித்த தயிரில் 500 கிராம் MTR இன்ஸ்டன்ட் ரவா இட்லி மிக்ஸை கலந்திடுங்கள். இக்கலவையில், சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிய 25 கிராம் கொத்தமல்லி இலையை சேர்த்திடுங்கள். ஒரு நிமிடம் இக்கலவையை வைத்திருந்து, பிறகு 1/2 லிட்டர் புளித்த தயிரில் சேர்த்து, இட்லி தட்டுகளில் ஊற்றி பிரஷர் குக்கரில் வைத்து 10—12 நிமிடங்கள் வேக விடுங்கள். ரவா இட்லி தயார்.
குறிப்பு: புளித்த தயிர் மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் இட்லிகள் மஞ்சள் நிறமாகி விடும். மாவை கலப்பதற்கு முன், குக்கரிலுள்ள தண்ணீர் கொதித்துள்ளதா என்று பார்த்திடுங்கள்
MTR
INSTANT RAVE IDLI MIX
தூய்மையின் பிறப்பிடம்
MTR

Mangayar Malar August - '93
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka

இதயத்திற்கு இதமானது

திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D., உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது. ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால்தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc.,
Diploma in Nutrition & Dietetic
Senior Dietition
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.



SILVER SPOON

இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

BANGALORE DISTRIBUTOR
JAYESS MARKETING ASSOCIATES
15, CORPORATION MARKET BUILDING,
GAYATHRI NAGAR, 1st CROSS,
BANGALORE - 560 021.

இதயம்
நல்லெண்ணெய்